الصف الرابع الابتدائى

المهارات المهنيه





الفصل الدراسى الثانى



المهنيه للصف الرابع الابتدائى



الدرس الاول : وجبه غذائيه متوازنه

ما انواع الطعام التى تساعدنا على البقاء فى صحه جيده ؟ (الوجبه الغذائيه المتوازنه)

- تشمل مجموعه متنوعه من اصناف الطعام وبكميات معينه
- هناك خمس مجموعات لاصناف الطعام (مجموعات غذائيه) مهمه في بناء الجسم تزودنا بالسعرات الحراريه اللازمه لامدادنا بالطاقه

الخمس مجموعات ⟵ (الخضروات - الفواكه - الحبوب - اللحوم - الالبان)

الخضروات



تحتوي على الفيتامينات والمعادن والالياف الغذائيه المفيده والمهمه للجسم
و تتميز بقله سعراتها الحراريه فلا تسبب زياده الوزن و تساعدنا على الشعور بالشبع
أمثله للخضروات ⟵ الطماطم - السبانخ - البازلاء - البطاطا - البصل

الفواكه



تحتوي على الفيتامينات والمعادن المفيده للجسم وتتميز بقله سعراتها الحراريه فلا تسبب زياده الوزن
امثله للفواكه ⟵ الفراوله - البرتقال الرمان الاناناس التفاح التوت الاسود

الحبوب



تحتوي على النشويات والبروتينات الثانويه المفيده والمهمه للجسم
و تساعد على ضبط الوزن و الوقايه من امراض القلب و تسهل من حركه الامعاء الغليظه
امثله للحبوب ⟵ الخبز الاسمر البرغل الارز البنى الحمص

اللحوم



تحتوي على البروتين المفيد والمهم للجسم و تمد اجسامنا بالطاقه
امثله لاللحوم ⟵ اللحوم الحيوانيه الدجاج السمك
الافضل وصحيا تكون اللحوم خاليه من الدهون لانها قد تعود عليك باضرار صحيه

الالبان

مصدر اساسى للكالسيوم المهم لصحه العظام والاسنان و ينصح باخذ مشتقات الالبان قليله الدسم
من امثله الالبان ⟵ الجبن - الحليب - الزبادي

التمارين الرياضيه



من المهم ان تمارس الكثير من التمارين الرياضيه لانها مفيده لصحتنا وعقلنا

نصائح تذكرها

- تناول كميات من الخضروات والفاكهه
- اختر الحبوب الكامله قدر المستطاع
- اشرب الماء النظيف وألا يقل عن ٨ اكواب يوميا
- مارس الرياضه البدنيه لساعه واحده يوميا يوميا
- تناول اللحوم الخاليه من الدهون
- اختر الاطعمه غير المقليه بالزيت
- تناول كميات قليله من الحلويات مثل البسكويت وقوالب الحلوى
- لا تضيف الى طعامك الكثير من الزبده او الزيت او السكر او الملح

الدرس الثانى : العناصر الغذائيه

ما أنواع الطعام التى تزودك بالطاقه؟

فريده سباحه ماهره ولذلك تحتاج الى تناول وجبات صحيه متوازنه الى جانب التمرينات لذا فهى بحاجه الى الحصول على انواع العناصر الغذائيه

انواع العناصر الغذائيه



١. الكربوهيدرات

تشمل النشويات والسكريات و نجد النشويات في الحبوب وفي بعض الخضروات مثل البطاطس والارز
اما السكر فيتوفر بشكل طبيعى في بعض الاطعمه مثل الفواكه والعسل
ويقوم جهازنا الهضمى اثناء عمليه الهضم بتحويل الكربوهيدرات الى سكر الجلوكوز والذي يزودنا بالطاقه التى نحتاج اليها



٢. البروتينات

تحتاج اجسامنا الى البروتينات لتؤدى وظيفتها بشكل فعال وهو بناء الانسجه وتجديد ما يتلف منها
ومن الاطعمه التى تحتوي على كميات كبيره من البروتينات
اللحوم والاسماك ومنتجات الالبان والبيض والمكسرات والبقوليات



٣. الالياف

مهمه في عمليه الهضم كما تساعد على ضبط مستويات السكر
وتوجد في الحبوب الكامله والبقوليات والخضروات والفواكه

٤. الفيتامينات



يحتاجها الجسم للمحافظه على مناعته ومقاومته للامراض
ومنها فيتامين A الذي يساعد على تقويه النظر ويمكن الحصول عليه من البيض والسمك
اما فيتامين C فيساهم في تعزيز مناعه الجسم على محاربه الامراض ونجده في بعض الفواكه الخضراوات

٥. الاملاح المعدنيه



نحتاج الى الكالسيوم للمحافظه على صحه العظام والاسنان ونجده في اللبن والخضراوات الخضراء
يعتبر الحديد عنصر مهماً للدم ونجده في اللحوم الحمراء والاسماك وبعض انواع الخضروات

٦. الدهون



من مصادر الحصول على الطاقه و تساعد على امتصاص الفيتامينات
ويحتوي كل من المكسرات والبذور والزيت والسمك والافوكادو والفاصوليا على دهون صحيه
ويمكننا ايضا الحصول على كميات قليله من الدهون الموجوده فيه



٧. الماء

ان كل ما ناكله ونشربه تقريبا يحتوي على الماء
وهو عنصر مهم جدا في وشكل حوالى ٦٠ في المئه من وزن اجسامنا
ومن فوائد الماء انه يساعد الجسم في التخلص من السموم وفي امتصاص بعض الفيتامينات

الدرس الثالث : نظام غذائى صحى

تعرف ريم انواع العناصر الغذائيه وتعلم انها تساعد جسمها في الاستمرار في النمو

الطعام الجيد

هو الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم ومنها الخضروات داكنه اللون الحبوب الكامله الفاكهه البقوليات المكسرات منتجات الالبان اللحوم الخاليه من الدهون الاسماك البيض



- خلى بالك الوجبات السريعه هى وجبات غير صحيه
لانها تحتوي على كميات كبيره من الدهون والزيوت والملح والسكر

يحتاج الاطفال بشكل خاص الى وجبات متوازنه غنيه بالعناصر الغذائيه لمساعدة اجسامهم على النمو لذلك تهتم الدوله بصحة الاطفال في المدارس ونموهم السليم من خلال عدة مبادرات تقوم بها في المدارس لحماية صحة الاطفال

- تحاول اسره ريم ان تختار وجبات صحيه للغذاء للحصول من خلالها على كل العناصر الغذائيه التى يحتاجها الجسم في وجبه الغذاء المفضله لديهم في الملوخيه

بعض الوجبات الصحيه



الكشري
- الحبوب الكامله (الارز والمكرونه)
- البروتينات (البقوليات)
- الخضروات (الطماطم والبصل)

الملوخيه طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرقه الدجاج مليء باوراق الخضروات الخضراء

المحاشى طبق ذو قيمه غذائيه مرتفعه ويتوفر في العناصر الغذائيه مثل الارز والخضراوات واللحم المفروم

البليله طبق لذيذ وصحى مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر







الدرس الرابع : الطعام غير الصحى

اذا كنت تملك مبلغ من المال لتنفقه في شراء بعض الاطعمه فما الاطعمه التى تفضل شرائها ولماذا ؟

المشكله مع الوجبات السريعه



يتناول يوسف الوجبات السريعه بين الوجبات في بعض الاحيان ويشعر بعدم الارتياح امثله للوجبات السريعه الدجاج المقلى والبطاطس المقليه والمشروبات الغازيه والحلوى اما اخته ريم فتفضل الوجبات الخفيفه مثل الترمس الذي يحتوي على نسبه عاليه من البروتين او الذره المشويه الغنيه بالالياف والفيتامينات والمعادن

فمن منهما اتخذ الخيارات الافضل يوسف ام ريم ؟ وكيف يمكننا اتخاذ الخيارات الافضل بالنسبه الى الطعام ؟

الوجبات السريعه مغريه

يمكن الحصول عليها بسهوله وعادة ما يكون مذاقها لذيذ ولكنها ليست صحيه لاسباب كثيره منها



- نسبه الفيتامينات والاملاح المعدنيه والالياف فيها مخفضه
- تحتوي على كميات كبيره من الدهون وهى مضره عند تناول كميات كبيره
- تحتوي على كميات كبيره من الملح
- لا تحتوي على الحبوب الكامله او الالياف
- تحتوي على كميه كبيره من السكر والكثير من السكر مضر لنا

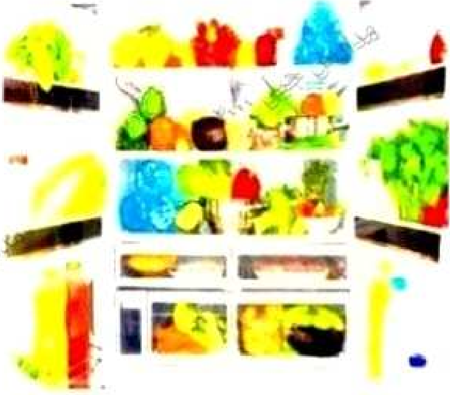
اعداد وجبه سريعه خفيفه لمواجهه الوجبات السريعه وتكون صحيه اكثر

- البطاطس المشويه بدلا من البطاطس المقليه
- عصير الفاكهه والماء بدلا من المشروبات الغازيه العصير الطبيعى يحتوي على قليل من السكر
- تناول البليله اوحمص الشام





الدرس الخامس :المحافظه على سلامه الطعام



س١ : لماذا يجب المحافظه على نظافه المطبخ ؟

حتى لا تتسبب فى فساد الاطعمه فبالتالى نكون عرضه للامراض

س ٢ : كيف نحافظ على الطعام امنا ؟

يجب ابقاء الاطعمه باردة طول فترة تخزينها

- تفسد العديد من الاطعمه ان لم يتم حفظها بطريقه مناسبه وحتى ان لم تبدو لنا فاسده يكون من الخطر تناولها
- تعيش كائنات دقيقه مثل البكتيريا و العفن و الفطريات في الهواء و الطعام و اسطح المطبخ
- تتغذى هذه الكائنات على السكريات والعناصر الغذائيه الاخرى
- تنمو في ظروف بيئيه دافئه او رطبه



- ترك منتجات اللحوم خارج الثلاجه لاكثر من ساعه عندما يكون الطقس حارا و لمدة ساعتين عندما يكون الطقس اكثر برودة يفسدها وقد تمرض اذا تناولتها
- الفواكه والخضروات خارج الثلاجه قد تبدا بالتخمر وتصبح لينه وبعد فترة من الوقت تظهر بقع داكنه ثم تفوح رائحة حموضه و تجذب الذباب والحشرات الاخرى
- داخل الثلاجه معظم الطعام قد يبدا بالتعفن اذا ترك لفترة طويله

ارشادات للمحافظه على سلامه الطعام



١. استخدم المكونات الطازجه فقط
٢. اللحوم ومنتجات الالبان تبقى فى الثلاجه الى ان يحين وقت استخدامها
٣. اغسل الفواكه والخضروات وتخلص من الفاسد منها
٤. استخدم لوح تقطيع وسكينا نظيفين واغسلهم بعد تقطيع اللحوم للقضاء على كل البكتيريا
٥. اغسل يدك باستمرار واستخدم الصابون واشطفهما بالماء جيدا
٦. ارتداء القفازات وقم بغسلها ايضا
٧. اذا كان شعرك طويلا فاربطه الى الخلف او قم بتغطيته
٨. امسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل اعداد الطعام وبعده
٩. ضع الطعام الذي لم تستخدمه في الثلاجه ولا تتركه على البوتاجاز او المنضدة



الدرس السادس : الشراب الطبيعى والشراب الصناعى

الشراب الطبيعى



- مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهه الطبيعى
- له فائده صحيه لانه غنى بالفيتامينات والاملاح المعدنيه

الشراب الصناعى

- مزيج من الماء والسكر و كميه قليله من النكهات والالوان الصناعيه او الطبيعيه
- يزودك بالطاقه بسبب الماء والسكر ولكن كميه العناصر الغذائيه المتوفره فيه قليله جدا



زود معلوماتك

- يحتوي الشراب الصناعى على نسبه عاليه من السكر مقارنه بالشراب الطبيعى
- يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعى والصناعى الى شراب مركز يخلط مع الماء
- الشراب الصناعى والطبيعى الجاهز يتم خلطه في معامل المصانع وتعبئته في زجاجات لبيعها في المتاجر
- الشرابين الطبيعى والصناعى أمنان للشرب ولكن الشراب الطبيعى صحى أكثر

قصة الدرس

يعمل شريف عم نسمه في معمل يصنع شراب عصير الفاكهه الطبيعى ذهبت برفقته الى مكان عمله فشرح لها كيف يتم خلط الشراب وتعبئته في زجاجات لبيعها في المتاجر يقوم شريف بتسخين الشراب الى درجات حراره مرتفعه مما يساعد في القضاء على البكتيريا كما يقوم باضافه مادتين حافظتين لحمايه الشراب من العفن والبكتيريا الان اصبح زجاجات الشراب تدوم لوقت اطول من دون ان تفسد

تحدث بعض المشكلات أثناء صناعه الشراب ولكن شريف يعرف كيف يحلها بدا لون الشراب داكنا جدا ما يعنى ان السكر المستخدم في صناعته غير نظيف قام شريف باعلام العمال عن كيفيه استخدام السكر النظيف والصافى وفي شراب اخر ظهرت طبقتان ومنفصلتان طبقه صافيه وطبقه عكره كان السكر لم يخلط بالشكل الصحيح لذا طلب شديد من العمال اضافه السكر الى السائل عندما يكون ساخنا ليسهل خلطه الان اصبحت نسمه تعرف كيفيه صناعه شراب العصير المانجو تعرف ان الشرابين الطبيعى والصناعى أمنان للشرب ولكنها تعى جيدا ان الشراب الطبيعى صحى اكثر

طريقه اعداد الشراب وحفظة



- تسخين الشراب الى درجات حراره مرتفعه مما يساعد في القضاء على البكتيريا
- اضافه مادتين حافظتين لحمايه الشراب من العفن والبكتيريا
- اصبحت الان زجاجات الشراب تدوم الوقت اطول من دون ان تفسد

المشكلات التى تظهر اثناء صناعه الشراب

- لون الشراب داكنا جدا بسبب ان السكر المستخدم في صناعته غير نظيف والحل استخدام السكر نظيف الصفر
- ظهور طبقتان طبقه صافيه وطبقه عكرد بسبب ان السكر لم يمزج بالشكل الصحيح والحل اضافه السكر الى السائل عندما يكون ساخنا ليسهل خلطه

الدرس السابع : السلامه في المطبخ

ما هى بعض المخاطر التى قد تواجهك اثناء اعداد الطعام في منزلك وكيفيه الحفاظ على سلامتك ؟



كيفيه الحفاظ على سلامتنا في المطبخ

١. اشعال عود الكبريت بعيدا عن اشعال البوتاجاز
٢. توجه مقابض الاوانى بعيدا عن طرف البوتاجاز
٣. عند استخدام سكين لتقطيع الطعام تكون بعيدا عن يدك
٤. لا تقطع الطعام ابدا مباشره فوق حوض المطبخ يجب استخدام بلانشه



ادوات الطهى (الاوانى و المقلاه)

الالمونيوم

١. سعرها مناسب للجميع وزهيد
٢. تتفاعل مع الاطعمه الحمضيه عند تعرضها لدرجة حرارد عاليه مثل الصلصه
٣. تنبعث منها جزيئات الالمونيوم في الطعام (منقره منقطه)

اذا مادة الالمونيوم غير صحيه

الاوانى ذات الطلاء غير اللاصق

١. تسخن الطعام بسرعه و لا يلتصق بها الطعام ولا يحترق فيها بسرعه
٢. سهلة الاستخدام والتنظيف

الا انها بسبب الطلاء غير اللاصق فقد تكون سامه عند خدش الطلاء

الاوانى المصنوعه من الفولاذ المقاوم للصدأ (الاستانلس)

١. صلبه و متينه و جودة عاليه وتدوم لفترد طويله جدا وتكون خفيفه الوزن
٢. لا يتفاعل مع الاطعمه الحمضيه مثل الليمون
٣. لا تتسرب اي مواد كيميائيه الى الطعام و تفسده باعطائه الطعم المعدنيه

فبالتالى يكون افضل وانسب انواع الاوانى للطهى





الادوات البلاستيكيه

١. تجنب الادوات البلاستيكيه لانها يمكن ان تذوب اذا ما تركت في اناء ساخن وتضر بالبيئة
٢. يفضل شراء ملاعق تقديم الطعام مصنوع من الفولاذ المقاوم للصدا لانها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح
٣. يفضل شراء الملاعق الصحيه المصنوعه من السيلكون لان السيليكون مرن وغير لاصق فلا يخدش الاوانى

الدرس الثامن : اعداد الطعام والشراب الصحى

كيفيه اعداد طعام صحى وشهى ؟

خطوات اعداد طعام وشراب صحى وشهى





النظافه الصحيه

١. اغسل يديك جيدا
٢. امسح كل الاسطح في المطبخ قبل ان تبدا الطهى النظافه الصحيه
٣. غسل الفواكه والخضروات والدجاج واللحوم الاسماك بمياه نظيفه جاريه
٤. غسل كل صنف وضعه في طبق منفصل



الإعداد



١. تحقق من كل المكونات التى تحتاج اليها الوصفه موجوده و بكميه مناسبه
٢. استخدام ادوات نظيفه لتقطيع الطعام واعداده

طرق الطهى



١. تجنب قلى الاطعمه بالزيت قدر الامكان لان القلى يجعل الطعام دهنيا وغير صحى
٢. استخدم الخبز او الشوي او التحمير لانها طرق رائعه لطهى اللحوم وصحيه
٣. يجب طهى اللحوم والدجاج والاسماك جيدا
٤. استخدم ميزان حراره خاصه بالطعام لتتاكد من طهى بدرجه حراره داخليه تبلغ حوالى ٧٣ درجه مئويه
٥. درجه الحراره ٧٣ هى الدرجه الامنه لطهيه بشكل جيد
٦. لا تفرط في طهى الخضروات لان ذلك يقلل من العناصر الغذائيه المتوفره فيها
٧. قم بسلقها او تقليبها في مقلاه او شوايه لبعض دقائق فقط التشويح



طريقة التقديم



١. ضع الطعام في الطبق بدقه وبشكل مرتب ومنظم
٢. اضف الزينه الى الطبق مثل شرائح الليمون او الفلفل الحار او اوراق البقدونس الخضراء
٣. تاكد من ان نكهة هذه الزينه تمنح ايضا طعما لذيذه لهذا الطبق

الدرس التاسع : الاسعافات الأوليه والسلامه

ما هى حقيبة الاسعافات الاوليه ؟ وما العناصر التى تتوفر فيها ؟

حقيبة الاسعافات الاوليه

هى حقيبه بها مجموعه من اللوازم والمعدات التى تستخدم لاجراء علاج أولى وسريع في حاله تعرض شخص لحادث مفاجاد

العناصر الموجوده في الحقيبه






١. كريم لعلاج اللدغات	يوضع على لدغات الحشرات لمعالجتها
٢. كريم مطهر	لتطهير الحروق والجروح والخدوش
٣. الضماده الضاغطه (الرباط الطبى)	للف الالتواءات وتثبيتها مثل حماله الذراع
٤. الضمادات اللاصقه	لمعالجه الجروح والخدوش الصغيرد
٥. شاش معقم	لمعالجه الجروح المفتوحه
٦. شريط لاصق جراحى	لتثبيت الشاش او الرباط على الجرح
٧. المقص	لقطع الملابس ومنعها من ملامسه الجروح
٨. الكمادات البارده او الساخنه	لتخفيف الألام الناتجه عن الاجهاد او الام العضلات

قرر ما يجب القيام به في هذه الحالات

ذهب سليم في نزهه تفاجأ بنحله قد لسعته في يده فاحمرت يده وتورمت وبقيت شوكه النحله ...



١. استخدم الملقط الطبى لازاله شوكه النحله
٢. وضع القليل من كريم علاج اللدغات مكان الاصابه
٣. قص شاشا على شكل مربع وضعه فوق اللسعه
٤. ثبت الشاش باستخدام الشريط اللاصق جراحه



ما الواجب فعله عند حدوث اصابه خطيرد

- طلب المساعده من الاخرين
- الاتصال برقم الطوارئ ١٢٣ المخصص لخدمه الاسعاف
- توافر حقيبه الاسعافات الاوليه

الدرس العاشر : السلامه في المنزل



س١ : ما هى المخاطر التى قد تحدث في البيت وكيفيه التعامل معها ؟

تسرب الغاز الطبيعي

اذا شممت رائحه غاز فهذا معناه تسرب الغاز وان مفتاح البوتاجاز قيد التشغيل دون اشتعاله

خطوات الحفاظ على السلامه

١. غادر المنزل على الفور ولا تضيء اي مصباح كهربائى
٢. اتصل برقم طوارئ الغاز الطبيعى ١٢٩ فور خروجك من المنزل والابتعاد عنه
٣. لا تعد الى المنزل الا بعد ان تبلغك خدمه الطوارئ ان الوضع اصبح امنا و يمكنك العوده

انقطاع الكهرباء

يمكن ان يدوم انقطاع التيار الكهربائى ساعات او حتى ايام ما قد يؤدي الى تلف الاطعمه في الثلاجه

خطوات الحفاظ على السلامه

١. لا تفتح الثلاجه كى تحافظ على برودة الاطعمه التى بداخلها وتناول الاطعمه الطازجه او لا
٢. لتجنب حدوث اي ضرر بسبب اندفاع الطاقه الكهربائيه فجاه بشده افصل بشكل امن الاجهزه الكهربائيه من القابس ولا تضع عده اجهزه في مقباس واحد

الحرائق فى المنزل

غالبا ما تندلع الحرائق في المنزل اثناء الطهى في المطبخ لان الدهون او الزيوت قد تشتعل

خطوات الحفاظ على السلامه

١. اطفئ كل مفاتيح البوتاجاز
٢. استخدم غطاء المقلاه لاخماد النار او قم بسكب بيكربونات الصوديوم عليها
٣. لا تستخدم الماء لاخماد الحريق الناتج عن الزيت
٤. تاكد دائما من وجود طفايه حريق في المطبخ معده للاستخدم ضد السوائل القابله للاشتعال
٥. اتصل بخدمه الطوارئ ١٨٠ اذا كنت لا تستطيع السيطرة على الحريق

ما الامور التى يجب عليك فعلها عامه في حالات الطوارئ



- ومن المهم ان تبقى يقظ و متنبها لادراك اولى علامات التحذير بوقوع خطر ما
- الهدوء و التصرف بسرعه حتى تستطيع التفكير بوضوح

الدرس الحادي عشر : السلامه في استخدام الطلاء

احتياطات السلامه المهنيه عند استخدام



١. تضع مخطط لفهم وتحديد كيف يريد الطلاء ان يبدو
٢. اختيار لون الطلاء المناسب
٣. توفير المعدات التى يحتاج اليها واحتياطات السلامه الواجب اتخاذه

خطوات طلاء غرفه بسلامه وامان



- تحديد الادوات والمواد التى نحتاج اليها

(السلم _ فرش الطلاء_ البقره الدهان)

كيفيه الحفاظ على السلامه فى استخدام السلم



- يكون السلم في حاله جيده من حيث درجاته ودعاماته المثبته
- وضع ساقى السلم على سطح مستوي لمنع سقوطه

كيفيه حمايه نفسك اثناء طلاء الجدران

- ترك النوافذ والابواب مفتوحه التقويم
- حمايه العينين والانف واليدين خلال الطلاء بارتداء

(قفازات العمل وقناع الغبار و نظارات الامان)

كيفيه الحمايه من خطر اندلاع حريق

١. تخزين الطلاء بعيدا عن مصادر الحراره (مكان بارد وجاف) بعيدا عن الاطفال والحيوانات الاليفه
٢. تغطيه اوعيه الطلاء جيدا

الدرس الثانى عشر : شخصيات مصريه مؤثره

السير مجدي يعقوب



نشاته

- ولد في محافظه الشرقيه في مصر
- كان والده جراحا يعمل في مجال الصحه العامه
- حصل على منحه دراسيه لدراسه الطب في جامعة القاهره في الخامسه عشر من عمره
- سكن وعمل في جميع انحاء العالم بما في ذلك المملكه المتحده والولايات المتحده الامريكيه و نيجيريا واثيوبيا وجامايكا بالاضافه الى مصر





اهم انجازاته

- اسس اكبر برنامج لزراعه القلب والرئه في العالم تم في اطاره اجراء اكثر من ٢٥٠٠ عمليه جراحيه
- شارك في اجراء اول جراحه قلب مفتوح على الاطلاق في نيجيريا وذلك اثناء عمله كأستاذ في جامعه نيجيريا
- مؤسس ورئيس جمعيه سلسله الامل الخيريه التى تهتم بعلاج الاطفال الذين يعانون من امراض القلب في البلدان التى دمرتها الحروب والبلدان الناميه
- انشئ مؤسسه مجدي يعقوب لامراض و ابحاث القلب MYF مع زملائه سنة ٢٠٠٨ تعتبر المؤسسه مشروعا طموحا في مركز اسوان للقلب يهدف الى تعزيز عافيه المصريين المشروع ممول بالكامل من خلال التبرعات كما يقدم خدمات طبيه حديثه ومجانيه لافراد المجتمع المصري
- تعمل مؤسسه مجدي يعقوب لامراض و ابحاث القلب حاليا على بناء مركز مجدي يعقوب العالمى في القاهره

سيقوم بـ

- تقديم علاج مجانى عالى الجوده للاطفال والشباب والبالغين الذين يعانون من امراض القلب
- تدريب مكثف للاطباء والمرضات والعلماء المصريين
- ابحاث رائده في مجال امراض القلب



الدرس الثالث عشر : المستكشف النشط
وصفيه نزرين



ما نوع النشاط البدنى الذي تحب ممارسته؟ وكم مره تقريبا تشارك في هذا النشاط

المستكشف النشط : وصفيه نزرين

١. متسلقة جبال و ناشطه و مستكشفه نشطه لدي ناشونال جيو جرافيك

٢. اول شخص بنجلاديشى يتسلق القمم السبع اي اعلى قمم جبال في القارات السبع

٣. تعتنى السيده نزرين بعقلها وجسمها معاً لتواصل النجاح في حياتها كمغامره

٤. تتبع السيده نزرين نظاما غذائيا نباتيا صحيا يتضمن الاطعمه التى تزودها بالبروتينات مثل العدس والمكسرات والفاصولياء لبناء عضلات قويه

٥. تتناول اطعمه تحتوي على مستويات عاليه من الكربوهيدرات مثل الارز والفاكهه والخضروات والحبوب الكامله لتحافظ على طاقتها وقدرتها على التحمل خلال الرحلات الطويله

٦. تمارس التامل واليقظه الذهنيه بانتظام لتصفيه عقلها لتكون قادرا على اتخاذ القرارات الصائبه بسرعه

٧. تسلق الجبال قد يكون نشاطا خطيرا فيجب ان تعمل على تنظيم رحلاتها والت خطيط والتحضير لها يتضمن ذلك التحقق من كل معداتها ورسم المسار الذي ستسلكه وتحضير فريقها وتدريبه





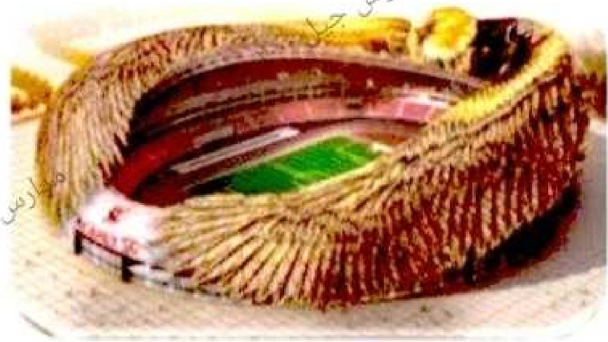
المحور الرابع

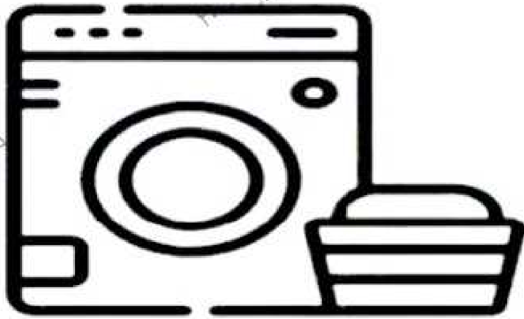
الرؤيه الفنيه للعالم











الدرس الاول : تصميم الحدائق وانواع النباتات



ما الانشطه التى تستمتع بالقيام بها في الحديقه؟

حديقه انطونيادس

اقدم حديقه عامه في مدينه الاسكندريه وهى مكان رائع للاستمتاع الاسرى بالمساحات الخضراء الواسعه

اهميه الحدائق او المتنزهات ؟

1. تتيح مجالا للمرح والتعلم والاستمتاع و تأمل الطبيعه والتمتع بجمالها واستكشاف عناصرها
2. مفيده للبيئه حيث تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء و ذلك لانها تمتص غاز ثانى اكسيد الكربون من الهواء الجوي وتطلق غاز الاكسجين



ما الخصائص التى يجب مراعاتها عند تصميم الحدائق ؟

النباتات



1. نباتات حوليه مزهره ستنمو لمدة عام فقط
2. نباتات معمره مزهره ستبقى اكثر من عام
3. الوان واشكال النباتات
(بعضها لديه اوراق ألوانها زاهيه أو باهته وقد تكون طويله او مستديره او شائكه)
4. يجب مراعات نوع النبات وحجمه عند تصميم الحدائق

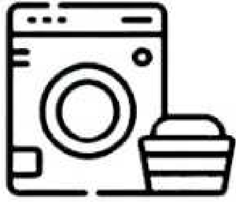
العناصر الاخرى



1. الارصفه والممرات والبرجولات (التعريشات الخشبيه) و معدات العاب الصغار
2. وجود أماكن للاسترخاء والتحاور مع الاصدقاء والاستكشاف
3. مساحات مشمسه مفتوحه للعب والركض
4. مقاعد للجلوس عليها للقراءه
5. مقاعد للجلوس بالقرب من نافوره ماء للاستمتاع بالصوت الهادئ
6. وجود مساحات مائيه مثل البرك
7. تصميماتها : منها محاكى للطبيعه ومنها مبالغ في تصميميه

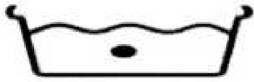


الدرس الثانى : العنايه بألاقمشه والملابس



كيفيه الاهتمام بملابسك وبكوكب الارض ؟

- تشكل الثياب جزء من شخصيتك وتظهر الكثير عنك فيجب العنايه والاهتمام بها
- توفر العنايه بالملابس المال وذلك لانها تساعد في الحفاظ على الملابس بحاله جيده لفتره اطول
- كذلك العنايه بالملابس مفيده للبيئه لان شراء كميه اقل من الثياب يعنى استخدام عدد اقل من الموارد



يغسل في الغسالة بمياه باردة

غسل الملابس

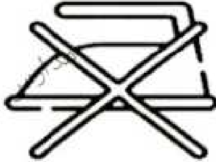
1. قم بفرز الملابس حسب لونها وحسب نوع القماش وحسب مدى اتساخها
2. اتبع تعليمات التنظيف على ملصقات الملابس بحيث تحقق من رموز الغسيل الموجوده على ملصقات الملابس
3. معالجه البقع تكون فور حدوثها و قبل ان يتم غسلها
4. يستخدم المياه البارده لغسل الملابس لانها تستهلك طاقه اقل
5. تجنب استخدام اله تجفيف الملابس المستهلكه للطاقه
6. استخدم حبل الغسيل او رف تجفيف الملابس بدلا من التجفيف



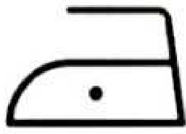
يغسل باليد فقط

كى الملابس

1. الملابس المكويه تكون اكثر اناقه
2. يجب توخى الحذر و طلب مساعده شخص بالغ عند كى الملابس



لا يكوي



يكوي علي درجة حرارة منخفضة

تخزين الملابس

1. يجب تخزين الملابس بعنايه من خلال تعليق قطع الثياب او طيها وتخزينها بشكل مرتب

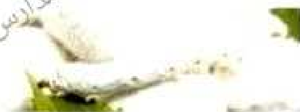






مصادر الحصول على الاقمشه





1. القطن ← متين ويمكن غسله ويتم الحصول عليه من نبات القطن
2. الصوف ← دافئ ولا يتجعد بسهوله ويتم الحصول عليه من الاغنام
3. البوليستر ← لا يتجعد ويدوم لمده طويله ويتم الحصول عليه من البترول
4. الحرير ← ناعم ولين ومتين ويتم الحصول عليه من دوده القز
5. الكتان ← خفيف الوزن و جيد التهويه ويتم الحصول عليه من نبات الكتان

الدرس الثالث : تصميم علامه تجاريه

ما الفرق بين العلامه التجاريه والشعار ؟

العلامه التجاريه

هى هويه او سُمعت او مميزات الشركه التى تكونت لدى الاشخاص تجاه هذه الشركه او هذا المنتج والتى كانت سبباً في ثقة الجمهور فيها وفي منتجاتها و سبب تفضيل الاشخاص هذه المنتجات عن غيرها

الشعار

هو صوره او رمز او كلمه تدل على النشاط الذي تمارسه الشركه وهو جزء من العلامه التجاريه

- تكون العلامه التجاريه مكتوبه مثل hp او Dell او صور او رموز مثل فودافون اتصالات او بيبسى
- لا يمكن لاي شركه اخرى ان تضع العلامه التجاريه الخاصه بهم على منتجاتها بسبب حقوق الملكيه

لماذا تعد العلامه التجاريه مهمه ؟

لانها تنبئنا نحن المستخدمين عن الشركه او المنتج سواء كان نافع او ضار كفء او غير كفء
فبالتالى نبنى نحن المستخدمين صوره عن الشركه او المنتج و هل نتعامل معه ونقوم بالشراء منه ام نتجنبه

ما الواجب عند التخطيط لانشاء علامه تجاريه ؟

يجب تحديد :.

1. الرؤيه التى تهدف الشركه لتحقيقها
2. القيم المهمه بالنسبه للشركه
3. لماذا قد يرغب الناس في التعامل تجارياً مع الشركه

لماذا تعد الصوره المناسبه مهمه ؟

حتى يمكن التعبير بها بشكل فعال عن الشركه او المنتج و يتفهمها الاشخاص

TOYOTA

ما الامور الواجب وضعها في الاهتمام عند تصميم شعار؟

- **السوق المستهدفه** : فئات الاشخاص الواجب الوصول اليها
- **التعرف على اسم الشركه** : غالبا لا يتضمن الشعار اسم الشركه خاصه اذا كان الاسم طويل فيجب تصميم الشعار بطريقه احترافيه تدل على الشركه
- **الالوان** : كل لون له دلالته الاحمر يدل على الحماس والقوه والازرق للتعبير عن الهدوء والسكينه
شعار الاهلى احمر يدل على القوه والحماس لون السماء ازرق عند النظر اليها يتم الاسترخاء



الدرس الرابع : مبادئ التصميم الجيد

التصميم

عباره عن رسم تخطيطى لاي منتج قبل تنفيذه سواء كان هذا المنتج

(حديقه - تيشيرت - تليفون - منزل - كرسى - شاشه - شنطه مدرسيه)

عناصر التصميم

(الحجم - الشكل - اللون - التركيب - طريقه الاستخدام - السوق المستهدف)

يجب الاخذ في الاعتبار هذه العناصر من اجل تحقيق هدف انشاء منتج جذاب لافت للنظر سهل الاستخدام



مبادئ التصميم

1. **الايسر في الاستخدام** ← **ان يكون المنتج بعد التصميم يسهل استخدامه للجميع**
2. **عدم التعقيد** ← **حتى لا يصعب على المستخدمين معرفه كيفيه استخدامه**
3. **التفكير بنفس تفكير المستخدم** ← **يجب ان يفكر المصمم بنفس تفكير المستخدم**



مجموعه التركيز

مجموعه من الاشخاص من عده مناطق مختلفه يتم تقديم المنتج لهم لاختباره قبل عرضه في الاسواق لمعرفه رايهم في هذا المنتج و تقييم المنتج والوقوف على الايجابى والسلبى في المنتج

وهم يعتبرون (مرآة للمنتج)









الاستدامه

هى امكانيه اعاده استخدام المنتج النهائى واعاده تدويره بعد استهلاكه حتى لا يكون له تاثير سلبى على كوكب الارض

- **البلاستيك مواد غير مستدامه و تسبب تلوث البيئه لعدم القدره على اعاده تدويرها بسهوله**

الدرس الخامس : الاعلان عن منتجك

اخبرنا عن اعلان لفت انتباهك وهل رايته على التليفزيون ام على الانترنت ؟

الاعلانات توفر المعلومات المهمه عن المنتجات والخدمات وانه من دونها قد لا يعرف بعض الناس عن الاشياء المتوافرد لهم

اهميه الاعلان ؟

1. نقل المعلومات عن منتج او خدمه معينه
2. اعلام الناس او تثقيفهم او اقناعهم بالمنتج
3. مساعده الناس على تذكر المنتج او العمل التجاري



الاعلان الناجح يجب ان تتوافر فيه بعض النقاط ؟

1. يعكس بشكل مستمر وواضح العلامه التجاريه للشركه
2. يجذب ويلفت انتباه الناس
3. قابلا للتصديق ومميزا وفريدا ولا ينسى

ما الامور التى يجب على الشركه القيام بها لضمان نجاح الحمله الاعلانيه ؟



ابتكار شعار

- اكتب شعار يلخص ما ترمز اليه علامتك التجاريه
- يجب ان يقتصر هذا الشعار على بضع كلمات فقط مثال روابى فلاحى وتحدي

القدره على التنفس

تاكد من انك تعرف كل المستجدات على منافسك حتى تستطيع منافسه في الاعلان مثال خمسه في المنه وعشرد في المئه

الصدق في الاعلان

يجب ان تكون المعلومه في الاعلان صادقه لاغش فيها وحتى لا تفقد مصداقيتك وتعرضك للمسائله القانونيه

التسويق الشفهى

هو اقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء اخرين قاموا بتجريب هذا المنتج ويعتبر هذا الاعلان اعلان ذا مصدقيه ولا ينسى





الدرس السادس : شخصيات مصريه مؤثره

المهندس حسن فتحى





ماذا تعرف عن المهندس حسن فتحى ؟

- كان مهندساً معمارياً و أستاذاً جامعياً
- حاز على شهره عالميه ولُقب بمُهندس الفقراء
- ولد في محافظه الاسكندريه ودرس الهندسه المعماريه في جامعه القاهره
- لم يتأثر بالعماره الغربيه و تأثر بالانماط المحليه والتقاليد الريفيه البسيطه
- كان من أوائل الرواد في مجال العماره المستدامه فشجع على استخدام مواد البناء الطبيعيه مثل ماده الطين
- صمم اكثر من 170 مشروعاً منها عقارات سكنيه ومبانى مجتمعيه وخدميه كالمدارس و دور العبادات
- شارك في تصميم قريه (القرنه الجديده)في محافظه الاقصر خلال فتره اربعينات القرن العشرين خلال الفتره ما بين عامى1946 و 1952 لتوفير مساكن ملائمه من الناحيه البيئيه و منخفضه التكاليف
- اصبح بفضل مشاركته في تصميم قريه (القرنه الجديده) معترف به دولياً
- صَمم كل الغرف في القريه لتتمتع بعزل وتهويه جيده مع أسقف عاليه و فناء مُغلق و جدران مُثقبه وأُطلق على هذا الاسلوب إسم العماره الخضراء او المستدامه
- للاسف اصبحت العديد من المبانى الاصليه في قريه القرنه الجديده في حاله سيئه الان لكن منذ 2009 شاركت منظمه اليونسكو في محاوله حمايه مبانى القريه

الدرس السابع : المستكشف النشط



نيروبا راو

ماذا تعرف عن الرسامه نيروبا راو ؟

- رسامه نباتيه من الهند
- إهتمت بالحياه النباتيه الفريده في الهند وحمايتها
- تري ان حمايه الحياه النباتيه تكمن في مساعده الناس على ان يصبحوا أكثر تفاعلاً مع الطبيعه النباتيه التى تحيط بهم
- قامت بتوثيق مشروعها عن النباتات والاشجار من خلال الرسم
- تعمل مع خبراء في علم النبات كى تكون لوحاتها دقيقه من الناحيه العلميه
- تقوم برسم كل أجزاء النبات بدقه و تركز على كل الاجزاء المهمه في النبات لدرجه انها تجلس مُده طويله لرسم قاعده شجره بكل تفاصيلها و بدقه



- أُشتهرت لوحاتها في كتب كثيره عن النباتات و الحيوانات في الهند
- اشتهرت ايضا لوحاتها على أغلفه الكثير من أغلفه الروايات الشهيره في الهند
- تمكث حاليا على عمل كتاب للاطفال مُمتع وغنى بالمعلومات تتناول فيه النباتات الغريبه في الهند بما فيها النباتات السامه والنباتات أكله اللحوم و نبات اليام قدم الفيل الذي تفوح منه رائحه اللحوم المتعفنه





أسئلـــــــــة

المحـــــور الثالث

أولًا: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تتضمن الوجبة الغذائية المتوازنة مجموعة متنوعة من الطعام بكميات معينة. ( )
٢- يجب شرب (٣) أكواب من الماء فقط لطرد السموم من الجسم. ( )
٣- ممارسة التمرينات البدنية يوميًا ضرورية للحفاظ على صحتنا. ( )
٤- تناول كميات قليلة من الحلوي خلال اليوم يجعل يومنا صحيًا. ( )
٥- يُعبر الهرم الغذائي عن كميات الغذاء التي يجب تناولها فى يوم. ( )
٦- تشمل الكربوهيدرات مجموعة النشويات والسكريات. ( )
٧- تساعد البروتينات على ضبط مستوي السكر. ( )
٨- تساعد الدهون الجسم على امتصاص الفتامينات. ( )
٩- كل من فتامين (C,A) يساعد على تقوية النظر. ( )
١٠- اللبن الجاموسي قوامه ووزنه أخف من اللبن البقري. ( )
١١- تناول الأطفال وجبات غذائية متوازنة يساعدهم على النمو. ( )
١٢- يحتوي الطعام غير الصحي على كميات قليلة من الملح والدهون. ( )
١٣- الوجبات السريعة تحتوي على كميات كبيرة مندهون والملح. ( )
١٤- يجب أن يتناول الأطفال جميع الأطعمة الصحية وغير الصحية حتى يتم نموهم بصورة جيدة. ( )
١٥- السبب الرئيسي لفساد الأطعمة هو البكتيريا والعفن والفطريات. ( )
١٦- تعقيم اليدين والمناضد أمر مهم قبل إعداد الطعام وبعده. ( )
١٧- يجب وضع الأطعمة فى مكان دتفئ لحمايته من التعفن. ( )
١٨- الشراب الطبيعي والصناعي مفيد للجسم ولا يوجد ضرر منهما. ( )
١٩- يتم إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا. ( )
٢٠- أحد قواعد السلامة عند الطبخ توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز. ( )
٢١- قلي الطعام بالزيت يجعل الطعام دهنيًا وصحيًا. ( )
٢٢- يجب عدم طهي الخضروات بدرجة كبيرة حتى لا يقلل من العناصر الغذائي المتوفرة بها. ( )
٢٣- يتم عمل إسعافات أولية لأي مصاب حتى لو كان مصابًا بجروح خطيرة. ( )
٢٤- تستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة. ( )
٢٥- وجود الإسعافات الأولية في المنزل ضروري لاستخدامها عند حدوث أي إصابة. ( )
٢٦- عند تسرب الغاز يجب إغلاق الكهرباء لتجنب حدوث حريق. ( )
٢٧- قد يتسبب انقطاع الكهرباء لفترة طويلة فى فساد الأطعمة الموجودة بالثلاجة. ( )
٢٨- يجب ألا نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت. ( )
٢٩- عند انفجار مواسير المياه يجب الاتصال بفني الكهرباء. ( )
٣٠- يتم وضع ساقي السلم على مستوي مائل عند الطلاء لمنع سقوط الشخص. ( )
٣١- لابد من ترك النوافذ الزجاجية مغلقة عند الطلاء. ( )
٣٢- من أهم إنجازات الطبيب مجدي يعقوب علاج الأطفال من أمراض القلب مجانًا. ( )
٣٣- تتبع وصفية نزرين نظامًا غذائيًا نباتيًا متوازنًا لكي تستطيع الصعود إلي قمم الجبال بنجاح. ( )
٣٤- ينبغي ألا نستخدم الكهرباء وأيدينا مبللة. ( )
٣٥- يجب تجنب استخدام أدوات بلاستيكية عند الطبخ لأنها تذوب فى الأواني الساخنة. ( )

ثانيًا: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١-جميع ما يلي يعتبر من الإرشادات التي يجب أتباعها لكي يكون يومنا صحيًا ما عدا ....
(أ) تناول كميات كبيرة من الدهون (ب) ممارسة الرياضة البدنية
(ج) الخضروات والفواكه فقط (د) تناول حبوب كاملة بقدر المستطاع

٢-الوجبة الغذائية المتوازنة تتمثل فى تناول ....
(أ) كميات كبيرة من الدهون (ب) مجموعة متنوعة من الطعام بكمية متوازنة
(ج) الخضروات والفواكه فقط (د) الحبوب الكاملة مثل القمح الكامل فقط

٣- الكربوهيدرات تشمل كلًا من ....
(أ) الدهون والألياف (ب) النشويات والسكريات
(ج) البروتينات والفتامينات (د) الفتامينات والأملاح المعدنية

٤- يحتاج الجسم الفتامينات لمساعدته على ....
(أ) مقاومة الأمراض (ب) ضبط مستوي السكر
(ج) بناء الأنسجة (د) حماية الأسنان

٥- لكي يكون النظام الغذائي متوازنًا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من ....
(أ) الفتامينات (ب) الدهون (ج) السكريات (د) الزيوت

٦- الوجبات السريعة من الأطعمة غير صحية لاحتوائها على كمبيات كبيرة من ....
(أ) الملح (ب) الفتامينات (ج) الحبوب الكاملة (د) الخضروات

٧-السبب الرئيسي فى فساد الأطعمة هو ....
(أ) الماء (ب) البكتيريا (ج) الهواء (د) السكريات

٨- الحفاظ على سلامة الطعام يجب .... قبل الطبخ.
(أ) تعقيم المناضد (ب) عدم تغطية الشعر
(ج) عدم غسل الخضار (د) عدم ارتداء قفازات

٩- أحد مميزات الشراب الطبيعي أنه غني بـ ....
(أ) الفتامينات (ب) الدهون (ج) الزيوت (د) النشويات

١٠- تضاف المواد الحافظة لـ...................... لحمايته من العفن والبكتيريا.
(أ) الشراب الطبيعي (ب) الفاكهة الطازجة
(ج) الخضار الطازج (د) المياه النقية

١١- أحد قواعد السلامة فى المطبخ ....
(أ) تقطيع الطعام بالسكين بعيدًا عن اليد (ب) إشعال الكبريت بالقرب من البوتاجاز
(ج) خلع مقابض الأواني (د) تقطيع الطعام فوق الحوض

١٢- لا يجب قلي الطعام بالزيت حتى لا يصبح ....
(أ) دهنيًا (ب) بروتينًا (ج) سكريًا (د) مملحًا

١٣- يستخدم المقص أثناء الإسعافات الأولية لـ ....
(أ) تطهير الجروح (ب) منع الملابس من ملامسة الجرح
(ج) معالجة الجروح (د) تثبيت الرباط على الجرح

١٤- عند حدوث تسرب للغاز في البيت يجب الاتصال بـ ....

(أ) طوارئ الكهرباء　　(ب) طوارئ الماء

(ج) طوارئ الغاز الطبيعي　　(د) طوارئ الإسعاف

١٥- أحد طرق الحفاظ على سلامة الأشخاص عند الطلاء هي ....

(أ) ترك النوافذ مفتوحة　　(ب) وضع الكريم المطهر

(ج) التخلص من الماء الزائد　　(د) ارتداء نظارات الأمان

١٦- أنشأ .... مؤسسة لعلاج الأطفال من أمراض القلب بالمجان.

(أ) أحمد زويل　(ب) مجدي يعقوب　(ج) طه حسين　(د) أحمد شوقي

١٧- نجحت الناشطة وصفة نزرين في ....

(أ) ركوب الدرجات　(ب) سباق السيارات　(ج) تسلق الجبال　(د) سباق الجري

ثالثًا: أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- الوجبة الغذائية التي تحتوي على أنواع من الطعام بكميات معينة هي وجبة ....

٢- تساعد البروتينات على .... أنسجة الجسم وتعويض التالف منها.

٣- الحديد عنصر مهم لـ ....

٤- تعتبر الدهون الوجودة في المكسرات والبذور والزيتون من الدهون ....

٥- الوجبات السريعة تعتبر طعام ....

٦- الطعام الذي يحتوي على فتامينات والمعادن هو طعام ....

٧- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون و ....

٨- يفضل تناول الطعام المشوي بدلًا من الطعام ....

٩- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة العفن والبكتيريا و ....

١٠- يحتوي الشراب الصناعي على كميات كبيرة من .... مقارنة بالشراب الطبيعي.

١١- يجب تسخين الشراب إلي درجات حرارة مرتفعة للقضاء على ....

١٢- من عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة أنها قد تكون .... عند خدش الطلاء.

١٣- تتفاعل المقلاة المصنوعة من الألومنيوم عند تعرضها للحرارة العالية مع الأطعمة ....

١٤- يفضل استخدام الملاعق المصنوعة من السيليكون لأنها ....

١٥- يجب تجنب قلي الطعام بالزيت حتى لا يجعل الطعام ....

١٦- تستخدم .... لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد

١٧- لا يكون من الآمن مساعدة الأشخاص المصابة بحالات الحروق و .... الخطيرة.

١٨- يجب عدم فتح الثلاجة للحفاظ على برودتها عند انقطاع ....

١٩- أثناء الطلاء يجب ترك النوافذ ....

٢٠- من أهم إنجازات الطبيب مجدي يعقوب معالجة الأطفال مجانًا من أمراض ....

٢١- تتبع وصفية نزرين نظامًا غذائيًا .... لبناء عضلات قوية.

رابعًا: صل ما فى العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

١-

(أ)	(ب)
١- الفتامينات	(أ)تساعد على بناء أنسجة الجسم
٢-البروتينات	(ب)تساعد على ضبط مستوي السكر
٣- الألياف	(ج) تساعد على مقاومة الأمراض

٢-

(أ)	(ب)
١- الطعام الصحي	(أ)يحتوي على كمبيات كبيرة من الدهون
٢- الطعام غير الصحي	(ب) يحتوي على كميات كبيرة من الفتامينات
٣- الماء	(ج) يساعد على التخلص من السموم

٣-

(أ)	(ب)
١- المقلاة المصنوعة من الألومنيوم	(أ)تذوب إذا تركت فى إناء ساخن
٢- الأدوات البلاستيكية	(ب) تتفاعل مع الأطعمة الحمضية فى درجات الحرارة العالية
٣- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق	(ج) تكون سامة عند خدش الطلاء

خامسًا: فكر ثم أجب عن الأسئلة الآتية:

١- يفضل استخدام الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لعدة أسباب. حددها.
٢- يجب اتباع عدة إرشادات ليكون يومنا صحيًا اذكر اثنين منها.
٣- من أنواع العناصر الغذائية الكربوهيدرات. اذكر أهميتها.
٤- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من بعض الأطعمة التي تضرنا حددها.
٥- ما الظروف البيئية التي تساعد البكتيريا على النمو فوق الأطعمة.
٦- يفضل الشراب الطبيعي على الشراب الصناعي وضح ذلك.
٧- اذكر سبب تفضيل شراء الملاعق المصنوعة من السيليكون للطبخ.
٨- توجد بعض الإصابات لا يكون من الآمن استخدام الإسعافات الأولية عند حوثها حددها.
٩- توجد عدة خطوات يحب اتباعها للحفاظ على السلامة عند الطبخ. اذكر اثنتين منها.
١٠- للحماية من خطر اندلاع الحريق عند الطلاء يجب القيام بأشياء معينة حددها.
١١- قدم الطبيب مجدي يعقوب علاجًا مجانيًا للأطفال الذين يعانون من أمراض معينة حدد هذه الأمراض.
١٢- تتبع وصفة نزرين نظامًا غذائيًا معينًا لبناء عضلات قوية، برأيك هل كان هذا النظام الغذائي (حيواني أم نباتي)؟

أسئلــــــة

المحــــور الرابع

أولاً: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء. ( )
٢- تتشابه الحدائق من حيث نوعية النباتات الموجودة بها. ( )
٣- النباتات الحولية ستنمو لمدة عام. ( )
٤- أماكن الظل فى الحديقة تساعد على الاسترخاء. ( )
٥- الاهتمام بالملابس يوفر المال لأنه يحافظ على الملابس بحالة جيدة لفترة قصيرة. ( )
٦- يجب فرز الملابس من حيث ألوانها قبل غسلها. ( )
٧- استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يستهلك طاقة أكبر. ( )
٨- جميع الأقمشة تصنع من نفس المصدر. ( )
٩- يفضل صناعة القماش من الكتان لأنه ناعم ولين ومتين. ( )
١٠- يجب معالجة بقع الملابس أثناء غسلها. ( )
١١- تعبر العلامة التجارية عن هوية الشركات. ( )
١٢- يجب أن يتضمن الشعار اسم الشركة فى معظم الأوقات. ( )
١٣- شعارات الشركة التي تكون لونها أحمر تعبر عن الهدوء والسكينة. ( )
١٤- السوق المستهدفة هي فئات من المجتمع تقوم الشركة بالتسوق لهم. ( )
١٥- التعبير عن العلامات التجارية الناجحة يكون باستخدام الكلمات فقط. ( )
١٦- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يفكر المصمم بنفس طريقة المستخدم. ( )
١٧- تقوم مجموعة التركيز بتجريب المنتجات قبل عرضها فى السوق. ( )
١٨- التصميم الجيد هو الذي يمكن إعادة استخدامه بعد استهلاكه. ( )
١٩- يجب أن يتضمن الشعار أكثر من (١٠) كلمات لضمان نجاح الحملة الإعلانية. ( )
٢٠- الإعلان الناجح يجب أن يكون قابلًا للتصديق ومميزًا حتى لا ينسي. ( )
٢١- لا يعاقب القانون على المعلومات الخطأ التى تكون فى الإعلانات. ( )
٢٢- شجع حسن فتحي على استخدام مواد بناء طبيعية مثل الطين عند البناء. ( )
٢٣- تعمل نيروبا راو مع خبراء فى علم النبات عند رسم النباتات لتكون لوحاتها دقيقة. ( )
٢٤- ليس من الضروري أن نتحقق من رموز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس قبل غسلها. ( )
٢٥- تصميمات جميع الحدائق نحاكي البيئة الطبيعية فقط دون مبالغة فى تصميمها. ( )

ثانيًا: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- تكمن أهمية الحدائق فى أنها تساعد على ....

(أ) زيادة ضغوط الحياة (ب) تقليل تلوث الهواء
(ج) نشر الغازات السامة (د) تلوث الهواء

٢- يجب المحافظة على الملابس لمدة أطول عن طريق غسلها فى ....

(أ) ماء بارد (ب) ماء مغلي (ج) حرارة عالية (د) ماء ساخن

٣- يمكن الحصول على الأقمشة من مصادر نباتية مثل ....

(أ) البترول (ب) القطن (ج) البنزين (د) الخشب

٤- من مميزات القماش المصنوع من الكتان أنه ....

(أ) ناعم ولين (ب) جيد التهوية (ج) دافئ (د) ثقيل الوزن

٥- يتم تعلق الملابس وطيها بشكل مرتب من أجل ....

(أ) كيها (ب) غسلها (ج) نشرها (د) تخزينها

٦- تعبر .... عن هوية الشركة.

(أ) الشعار (ب) العلامة التجارية (ج) السوق المستهدفة (د) الأرقام

٧- لون شعار الشركة .... يعبر عن الهدوء والسكينة.

(أ) الأخضر (ب) الأزرق (ج) الأحمر (د) الأسود

٨- أحد مبادئ الصميم الجيد أنه .... للعمل المطلوب.

(أ) صعب الاستخدام (ب) يوفر الحلول

(ج) معقد لجميع الفئات (د) يستخدم مرة واحدة

٩- يتم إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين جربوا المنتج بواسطة التسويق ....

(أ) الكتابي (ب) الشفهي (ج) الإجباري (د) الفني

١٠- لكي يكون الإعلان ناجحًا يجب أن ....

(أ) يتضمن أكثر من (٦) كلمات (ب) ينقل المعلومات بشكل صادق

(ج) يكون بشكل غير قانوني (د) يتشابه مع الإعلانات الأخري

١١- شارك حسن فتحي فى تصميم قرية (القرنة الجديدة) حيث إنه كان ....

(أ) طبيب قلب (ب) مهندسًا معماريًا (ج) رسامًا تشكيليًا (د) مدرس رياضيات

١٢- عملت نيروبا راو مع خبراء فى علم .... لتكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية.

(أ) الحيوان (ب) الجيولوجيا (ج) النبات (د) الجغرافيا

١٣- تحتوي لحدائق على أنواع كثيرة من .... لتقليل تلوث الهواء.

(أ) الحشرات (ب) السيارات (ج) النباتات (د) المباني

١٤- تساعد العناية بالملابس على ....

(أ) توفر المال (ب) إهدار المال (ج) استنزاف الطاقة (د) شراء الملابس

١٥- يمكن صناعة الملابس من مصادر مضرة للبيئة مثل ....

(أ) الأغنام (ب) البترول (ج) دودة القز (د) القطن

ثالثًا: أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- من مميزات القماش المصنوع من .... أنه لا يتجعد ويدوم لفترة طويلة.

٢- تساعد النباتات على تقليل الهواء بامتصاصها غاز ....

٣- تزرع النباتات .... فى الحدائق لأنهلا ستبقي أكثر من عام.

٤- يساعد الجلوس فى أماكن الظل فى الحديقة على ....

٥- يجب معالجة .... على الفور قبل غسل الملابس.

٦- يجب توخي الحذر عند .... الملابس لتكون ملابسك أكثر أناقة.

٧- نستطيع الحصول على القماش المصنوع من الحرير من ....

٨- الرمز الذي يوضح المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة هو ....

٩- تستخدم العلامات التجارية الصور و .... للتعبير عنها بشكل فعال.
١٠- تسمي المجموعة التى تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها فى الأسواق بمجموعة ....
١١- عناصر التصميم تتمثل فى لونه وحجمه وتركيبه و ....
١٢- توفر .... المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات لإقناع العملاء بالمنتج.
١٣- يتم إقناع العملاء بمصداقية الإعلان عن طريق التسويق ....
١٤- لقب بمهندس الفقراء بسبب تدريبه للسكان المحليين على صنع مواد البناء لمنازلهم ....
١٥- كانت نيروبا راو رسامة .... فى الهند.

رابعًا: صل ما فى العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

-١

(أ)	(ب)
١- كي الملابس	(أ) يساعد علة نظافتها
٢-غسل الملابس	(ب) يجعل شكلها أكثر أناقة
٣- تخزين الملابس	(ج) يساعد على ترتيبها بشكل منظم

-٢

(أ)	(ب)
١- قماش الحرير	(أ)ناعم ولين ومتين
٢- قماش البوليستر	(ب) خفف الوزن وجيد التهوية
٣- قماش الكتان	(ج) لا يتجعد ويدوم لفترة طويلة

-٣

(أ)	(ب)
١-العلامة التجارية	(أ)رمز يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة
٢- السوق المستهدفة	(ب) تعبر عن هوية الشركة
٣-شعار الإعلان	(ج) فئات تحاول الشركة تسويق المنتجات لهم

خامسًا: فكر ثم أجب عن الأسئلة الآتية:

١- توجد عدة أمور يجب مراعاتها عند النظر لأي شعار حددها.
٢- توجد نباتات مزهرة فى الحدائق ستنمو لمدة عام فقط، برأيك هل هذه النباتات (حولية أو معمرة)
٣- يجب أن تتوافر عدة خصائص فى الحدائق ليستمتع بها المجتمع. اذكر اثنين منها.
٤- يفضل استخدام الماء البارد لغسل الملابس. اذكر السبب.
٥- يفضل صنع الملابس من مصادر صديقة للبيئة، اطتب أمثلة لهذه المصادر.

٦- تري سلمي أن القماش المصنوع من الحرير يصنع من دودة القز أما كريم يري أنه يصنع من البترول. أيهما رأيه صحيح.

٧- العلامة التجارية التي تستخدمها الشركات لها أهمية كبيرة، وضح ذلك.

٨- لون الشعار له دلالة مختلفة عند عمل كشروع تجاري فاللون الأحمر يظهر الحماس، فإذا كان لونه أزرق ماذا يعبر لك؟

٩- يجب أن تتوافر عدة مبادئ ليكون التصميم جيدًا. اذكر ثلاثة منها.

١٠- يجب تجربة المنتج عن طريق مجموعة التركيز قبل عرضه فى الأسواق. ما سبب ذلك.

١١- يتكون التصميم من عدة عناصر. حددها.

١٢- للإعلان أهمية كبيرة وضحها.

١٣- توجد عدة أمور اتباعها لضمان نجاح الحملة الإعلانية اذكر واحدة منها.

١٤- قام حسن فتحي بعدة إنجازات طوال حياته اذكر اثنين منها.

١٥- كانت نيروبا راو تساعد الناس على حماية الحياة النباتية فماذا كان عملها.

إجابـــــــــات

المحـــــــور الثالث

أولًا: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تتضمن الوجبة الغذائية المتوازنة مجموعة متنوعة من الطعام بكميات معينة. (✓)
٢- يجب شرب (٣) أكواب من الماء فقط لطرد السموم من الجسم. (×)
٣- ممارسة التمرينات البدنية يوميًا ضرورية للحفاظ على صحتنا. (✓)
٤- تناول كميات قليلة من الحلوي خلال اليوم يجعل يومنا صحيًا. (✓)
٥- يُعبر الهرم الغذائي عن كميات الغذاء التي يجب تناولها فى يوم. (✓)
٦- تشمل الكربوهيدرات مجموعة النشويات والسكريات. (✓)
٧- تساعد البروتينات على ضبط مستوي السكر. (×)
٨- تساعد الدهون الجسم على امتصاص الفتامينات. (✓)
٩- كل من فتامين (C,A) يساعد على تقوية النظر. (×)
١٠- اللبن الجاموسي قوامه ووزنه أخف من اللبن البقري. (×)
١١- تناول الأطفال وجبات غذائية متوازنة يساعدهم على النمو. (✓)
١٢- يحتوي الطعام غير الصحي على كميات قليلة من الملح والدهون. (×)
١٣- الوجبات السريعة تحتوي على كميات كبيرة مندهون والملح. (✓)
١٤- يجب أن يتناول الأطفال جميع الأطعمة الصحية وغير الصحية حتى يتم نموهم بصورة جيدة. (×)
١٥- السبب الرئيسي لفساد الأطعمة هو البكتيريا والعفن والفطريات. (✓)
١٦- تعقيم اليدين والمناضد أمر مهم قبل إعداد الطعام وبعده. (✓)
١٧- يجب وضع الأطعمة فى مكان دتفئ لحمايته من التعفن. (×)
١٨- الشراب الطبيعي والصناعي مفيد للجسم ولا يوجد ضرر منهما. (×)
١٩- يتم إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا. (✓)
٢٠- أحد قواعد السلامة عند الطبخ توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز. (✓)
٢١- قلي الطعام بالزيت يجعل الطعام دهنيًا وصحيًا. (×)
٢٢- يجب عدم طهي الخضروات بدرجة كبيرة حتى لا يقلل من العناصر الغذائي المتوفرة بها. (✓)
٢٣- يتم عمل إسعافات أولية لأي مصاب حتى لو كان مصابًا بجروح خطيرة. (×)
٢٤- تستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة. (✓)
٢٥- وجود الإسعافات الأولية فة المنزل ضروري لاستخدامها عند حدوث أي إصابة. (✓)
٢٦- عند تسرب الغاز يجب إغلاق الكهرباء لتجنب حدوث حريق. (✓)
٢٧- قد يتسبب انقطاع الكهرباء لفترة طويلة فى فساد الأطعمة الموجودة بالثلاجة. (✓)
٢٨- يجب ألا نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت. (✓)
٢٩- عند انفجار مواسير المياه يجب الاتصال بفني الكهرباء. (×)
٣٠- يتم وضع ساقي السلم على مستوي مائل عند الطلاء لمنع سقوط الشخص. (×)
٣١- لابد من ترك النوافذ الزجاجية مغلقة عند الطلاء. (×)
٣٢- من أهم إنجازات الطبيب مجد يعقوب علاج الأطفال من أمرراض القلب مجانًا. (✓)
٣٣- تتبع وصفة نزرين نظامًا غذائيًا نباتيًا متوازنًا لكي تستطيع الصعود إلي قمم الجبال بنجاح. (✓)
٣٤- ينبغي ألا نستخدم الكهرباء وأيدينا مبللة. (✓)
٣٥- يجب تجنب استخدام أدوات بلاستيكية عند الطبخ لأنها تذوب فى الأواني الساخنة. (✓)

ثانيًا: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- جميع ما يلي يعتبر من الإرشادات التي يجب أتباعها لكي يكون يومنا صحيًا ما عدا ....

(أ) تناول كميات كبيرة من الدهون　　(ب) ممارسة الرياضة البدنية

(ج) الخضروات والفواكه فقط　　(د) تناول حبوب كاملة بقدر المستطاع

١- الوجبة الغذائية المتوازنة تتمثل فى تناول ....

(أ) كميات كبيرة من الدهون　　(ب) مجموعة متنوعة من الطعام بكمية متوازنة

(ج) الخضروات والفواكه فقط　　(د) الحبوب الكاملة مثل القمح الكامل فقط

٢- الكربوهيدرات تشمل كلاً من ....

(أ) الدهون والألياف　　(ب) النشويات والسكريات

(ج) البروتينات والفتامينات　　(د) الفتامينات والأملاح المعدنية

٣-يحتاج الجسم الفيتامينات لمساعدته على ....

(أ) مقاومة الأمراض　　(ب) ضبط مستوي السكر

(ج) بناء الأنسجة　　(د) حماية الأسنان

٤- لكي يكون النظام الغذائي متوازنًا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من ....

(أ)الفتامينات　　(ب) الدهون　　(ج) السكريات　　(د) الزيوت

٥- الوجبات السريعة من الأطعمة غير صحية لاحتوائها على كمبيات كبيرة من ....

(أ) الملح　　(ب) الفتامينات　　(ج) الحبوب الكاملة　　(د) الخضروات

٦- السبب الرئيسي فى فساد الأطعمة هو ....

(أ) الماء　　(ب) البكتيريا　　(ج) الهواء　　(د) السكريات

٧- الحفاظ على سلامة الطعام يجب .... قبل الطبخ.

(أ)تعقيم المناضد　　(ب) عدم تغطية الشعر

(ج) عدم غسل الخضار　　(د) عدم ارتداء قفازات

٨- أحد مميزات الشراب الطبيعي أنه غني بـ ....

(أ) الفتامينات　　(ب) الدهون　　(ج) الزيوت　　(د) النشويات

٩-تضاف المواد الحافظة لـ.................. لحمايته من العفن والبكتيريا.

(أ) الشراب الطبيعي　　(ب) الفاكهة الطازجة

(ج) الخضار الطازج　　(د) المياه النقية

١٠- أحد قواعد السلامة فى المطبخ ....

(أ) تقطيع الطعام بالسكين بعيدًا عن اليد　　(ب) إشعال الكبريت بالقرب من البوتاجاز

(ج) خلع مقابض الأواني　　(د) تقطيع الطعام فوق الحوض

١١- لا يجب قلي الطعام بالزيت حتى لا يصبح ....

(أ) دهنيًا　　(ب) بروتينًا　　(ج) سكريًا　　(د) مملحًا

١٢- يستخدم المقص أثناء الإسعافات الأولية لـ..................

(أ) تطهير الجروح　　(ب) منع الملابس من ملامسة الجرح

(ج) معالجة الجروح　　(د) تثبيت الرباط على الجرح

١٣- عند حدوث تسرب للغاز فى البيت يجب الاتصال بـ ....

(أ) طوارئ الكهرباء (ب) طوارئ الماء

(ج) طوارئ الغاز الطبيعي (د) طوارئ الإسعاف

١٤- أحد طرق الحفاظ على سلامة الأشخاص عند الطلاء هي ....

(أ) ترك النوافذ مفتوحة (ب) وضع الكريم المطهر

(ج) التخلص من الماء الزائد (د) ارتداء نظارات الأمان

١٥- أنشأ .... مؤسسة لعلاج الأطفال من أمراض القلب بالمجان.

(أ) أحمد زويل (ب) مجدي يعقوب (ج) طه حسين (د) أحمد شوقي

١٦- نجحت الناشطة وصفة نزرين فى ....

(أ) ركوب الدرجات (ب) سباق السيارات (ج) تسلق الجبال (د) سباق الجري

ثالثًا: أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- الوجبة الغذائية التي تحتوي على أنواع من الطعام بكميات معينة هي وجبة متوازنة
٢- تساعد البروتينات على بناء أنسجة الجسم وتعويض التالف منها.
٣- الحديد عنصر مهم لـ الدم
٤- تعتبر الدهون الوجودة فى المكسرات والبذور والزيتون من الدهون الصحية
٥- الوجبات السريعة تعتبر طعام غير صحي
٦- الطعام الذي يحتوي على فتامينات والمعادن هو طعام صحيًا
٧- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون والسكريات
٨- يفضل تناول الطعام المشوي بدلاً من الطعام المقلي
٩- السبب الرئيسي فى فساد الأطعمة العفن والبكتيريا والفطريات
١٠- يحتوي الشراب الصناعي على كميات كبيرة من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي.
١١- يجب تسخين الشراب إلي درجات حرارة مرتفعة للقضاء على البكتيريا
١٢- من عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة أنها قد تكون سامة عند خدش الطلاء.
١٣- تتفاعل المقلاة المصنوعة من الألومنيوم عند تعرضها للحرارة العالية مع الأطعمة الحمضية
١٤- بفضل استخدام الملاعق المصنوعة من السيليكون لأنها مرنة
١٥- يجب تجنب قلي الطعام بالزيت حتى لا يجعل الطعام دهنيًا
١٦- تستخدم لتخفف الآلام الناتجة عن الإجهاد الكمادات الباردة
١٧- لا يكون من الآمن مساعدة الأشخاص المصابة بحالات الحروق والكسور الخطيرة.
١٨- يجب عدم فتح الثلاجة للحفاظ على برودتها عند انقطاع الكهرباء
١٩- أثناء الطلاء يجب ترك النوافذ مفتوحة
٢٠- من أهم إنجازات الطبيب مجدي يعقوب معالجة الأطفال مجاناً من أمراض القلب
٢١- تتبع وصفة نزرين نظامًا غذائيًا نباتيًا لبناء عضلات قوية.

رابعًا: صل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

-١

(أ)	(ب)
١- الفتامينات	(أ)تساعد على بناء أنسجة الجسم
٢-البروتينات	(ب)تساعد على ضبط مستوي السكر
٣- الألياف	(ج) تساعد على مقاومة الأمراض

-٢

(أ)	(ب)
١- الطعام الصحي	(أ)يحتوي على كمبيات كبيرة من الدهون
٢- الطعام غير الصحي	(ب) يحتوي على كميات كبيرة من الفتامينات
٣- الماء	(ج) يساعد على التخلص من السموم

-٣

(أ)	(ب)
١- المقلاة المصنوعة من الألومنيوم	(أ)تذوب إذا تركت فى إناء ساخن
٢- الأدوات البلاستيكية	(ب) تتفاعل مع الأطعمة الحمضية فى درجات الحرارة العالية
٣- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق	(ج) تكون سامة عند خدش الطلاء

خامسًا: فكر ثم أجب عن الأسئلة الآتية:

١- يفضل استخدام الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لعدة أسباب. حددها.
٢- يجب اتباع عدة إرشادات ليكون يومنا صحيًا اذكر اثنين منها.
٣- من أنواع العناصر الغذائية الكربوهيدرات. اذكر أهميتها.
٤- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من بعض الأطعمة التي تضرنا حددها.
٥- ما الظروف البيئية التي تساعد البكتيريا على النمو فوق الأطعمة.
٦- يفضل الشراب الطبيعي على الشراب الصناعي وضح ذلك.
٧- اذكر سبب تفضيل شراء الملاعق المصنوعة من السيليكون للطبخ.
٨- توجد بعض الإصابات لا يكون من الآمن استخدام الإسعافات الأولية عند حوثها حددها.
٩- توجد عدة خطوات يجب اتباعها للحفاظ على السلامة عند الطبخ. اذكر اثنتين منها.
١٠- للحماية من خطر اندلاع الحريق عند الطلاء يجب القيام بأشياء معينة حددها.
١١- قدم الطبيب مجدي يعقوب علاجاً مجانيًا للأطفال الذين يعانون من أمراض معينة حدد هذه الأمراض.
١٢- تتبع وصفة نزرين نظاماً غذائيًا معينًا لبناء عضلات قوية، برأيك هل كان هذا النظام الغذائي (حيواني أم نباتي)؟

إجابـــــات

المحـــــور الرابع

أولًا: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء. (✓)
٢- تتشابه الحدائق من حيث نوعية النباتات الموجودة بها. (×)
٣- النباتات الحولية ستنمو لمدة عام. (✓)
٤- أماكن الظل فى الحديقة تساعد على الاسترخاء. (✓)
٥- الاهتمام بالملابس يوفر المال لأنه يحافظ على الملابس بحالة جيدة لفترة قصيرة. (×)
٦- يجب فرز الملابس من حيث ألوانها قبل غسلها. (✓)
٧- استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يستهلك طاقة أكبر. (×)
٨- جميع الأقمشة تصنع من نفس المصدر. (×)
٩- يفضل صناعة القماش من الكتان لأنه ناعم ولين ومتين. (×)
١٠- يجب معالجة بقع الملابس أثناء غسلها. (×)
١١- تعبر العلامة التجارية عن هوية الشركات. (✓)
١٢- يجب أن يتضمن الشعار اسم الشركة فى معظم الأوقات. (×)
١٣- شعارات الشركة التي تكون لونها أحمر تعبر عن الهدوء والسكينة. (×)
١٤- السوق المستهدفة هي فئات من المجتمع تقوم الشركة بالتسوق لهم. (✓)
١٥- التعبير عن العلامات التجارية الناجحة يكون باستخدام الكلمات فقط. (×)
١٦- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يفكر المصمم بنفس طريقة المستخدم. (✓)
١٧- تقوم مجموعة التركيز بتجريب المنتجات قبل عرضها فى السوق. (✓)
١٨- التصميم الجيد هو الذي يمكن إعادة استخدامه بعد استهلاكه. (✓)
١٩- يجب أن يتضمن الشعار أكثر من (١٠) كلمات لضمان نجاح الحملة الإعلانية. (×)
٢٠- الإعلان الناجح يجب أن يكون قابلًا للتصديق ومميزاً حتى لا ينسي. (✓)
٢١- لا يعاقب القانون على المعلومات الخطأ التى تكون فى الإعلانات. (×)
٢٢- شجع حسن فتحي على استخدام مواد بناء طبيعية مثل الطين عند البناء. (✓)
٢٣- تعمل نيروبا راو مع خبراء فى علم النبات عند رسم النباتات لتكون لوحاتها دقيقة. (✓)
٢٤- ليس من الضروري أن نتحقق من رموز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس قبل غسلها. (×)
٢٥- تصميمات جميع الحدائق نحاكي البيئة الطبيعية فقط دون مبالغة فى تصميمها. (×)

ثانيًا: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- تكمن أهمية الحدائق فى أنها تساعد على ....

(أ) زيادة ضغوط الحياة — (ب) تقليل تلوث الهواء
(ج) نشر الغازات السامة — (د) تلوث الهواء

٢- يجب المحافظة على الملابس لمدة أطول عن طريق غسلها فى ....

(أ) ماء بارد — (ب) ماء مغلي — (ج) حرارة عالية — (د) ماء ساخن

٣- يمكن الحصول على الأقمشة من مصادر نباتية مثل ....

(أ) البترول (ب) القطن (ج) البنزين (د) الخشب

٤- من مميزات القماش المصنوع من الكتان أنه ....

(أ) ناعم ولين (ب) جيد التهوية (ج) دافئ (د) ثقيل الوزن

٥- يتم تعلق الملابس وطيها بشكل مرتب من أجل ....

(أ) كيها (ب) غسلها (ج) نشرها (د) تخزينها

٦- تعبر .... عن هوية الشركة.

(أ) الشعار (ب) العلامة التجارية (ج) السوق المستهدفة (د) الأرقام

٧- لون شعار الشركة .... يعبر عن الهدوء والسكينة.

(أ) الأخضر (ب) الأزرق (ج) الأحمر (د) الأسود

٨- أحد مبادئ التصميم الجيد أنه .... للعمل المطلوب.

(أ) صعب الاستخدام (ب) يوفر الحلول

(ج) معقد لجميع الفئات (د) يستخدم مرة واحدة

٩- يتم إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين جربوا المنتج بواسطة التسويق ....

(أ) الكتابي (ب) الشفهي (ج) الإجباري (د) الفني

١٠- لكي يكون الإعلان ناجحًا يجب أن ....

(أ) يتضمن أكثر من (٦) كلمات (ب) ينقل المعلومات بشكل صادق

(ج) يكون بشكل غير قانوني (د) يتشابه مع الإعلانات الأخري

١١- شارك حسن فتحي فى تصميم قرية (القرنة الجديدة) حيث إنه كان ....

(أ) طبيب قلب (ب) مهندسًا معماريًا (ج) رسامًا تشكيليًا (د) مدرس رياضيات

١٢- عملت نيروبا راو مع خبراء فى علم .... لتكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية.

(أ) الحيوان (ب) الجيولوجيا (ج) النبات (د) الجغرافيا

١٣- تحتوي لحدائق على أنواع كثيرة من .... لتقليل تلوث الهواء.

(أ) الحشرات (ب) السيارات (ج) النباتات (د) المباني

١٤- تساعد العناية بالملابس على ....

(أ) توفير المال (ب) إهدار المال (ج) أستنزاف الطاقة (د)شراء الملابس

١٥- يمكن صناعة الملابس من مصادر مضرة للبيئة مثل ....

(أ) الأغنام (ب) البترول (ج) دودة القز (د) القطن

ثالثًا: أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- من مميزات القماش المصنوع من البوليستر أنه لا يتجعد ويدوم لفترة طويلة.

٢- تساعد النباتات على تقليل الهواء بامتصاصها غاز ثاني أكسيد الكربون

٣- تزرع النباتات المُعمرة فى الحدائق لأنهلا ستبقي أكثر من عام.

٤- يساعد الجلوس فى أماكن الظل فى الحديقة على الأسترخاء

٥- يجب معالجة البُقع على الفور قبل غسل الملابس.

٦- يجب توخي الحذر عند كي الملابس لتكون ملابسك أكثر أناقة.

٧- نستطيع الحصول على القماش المصنوع من الحرير من دودة القز
٨- الرمز الذي يوضح المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة هو شعار الشركة
٩- تستخدم العلامات التجارية الصور و الرسومات للتعبير عنها بشكل فعال.
١٠- تسمي المجموعة التى تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها فى الأسواق بمجموعة التركيز
١١- عناصر التصميم تتمثل فى لونه وحجمه وتركيبه وشكله
١٢- توفر الإعلانات المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات لإقناع العملاء بالمنتج.
١٣- يتم إقناع العملاء بمصداقية الإعلان عن طريق التسويق الشفهي
١٤- لقب بمهندس الفقراء بسبب تدريبه للسكان المحليين على صنع مواد البناء لمنازلهم حسن فتحي
١٥- كانت نيروبا راو رسامة نباتية فى الهند.

رابعًا: صل ما فى العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

-١

(أ)	(ب)
١- كي الملابس (ب)	(أ) يساعد علة نظافتها
٢-غسل الملابس (أ)	(ب) يجعل شكلها أكثر أناقة
٣- تخزين الملابس (ج)	(ج) يساعد على ترتيبها بشكل منظم

-٢

(أ)	(ب)
١- قماش الحرير (أ)	(أ)ناعم ولين ومتين
٢- قماش البوليستر (ج)	(ب) خففف الوزن وجيد التهوية
٣- قماش الكتان (ب)	(ج) لا يتجعد ويدوم لفترة طويلة

-٣

(أ)	(ب)
١-العلامة التجارية (ب)	(أ)رمز يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة
٢- السوق المستهدفة (ج)	(ب) تعبر عن هوية الشركة
٣-شعار الإعلان (أ)	(ج) فئات تحاول الشركة تسويق المنتجات لهم

خامسًا: فكر ثم أجب عن الأسئلة الآتية:

١- توجد عدة أمور يجب مراعاتها عند النظر لأي شعار حددها.

السوق المستهدفة والتعرف علي اسم الشركة والألوان.

٢- توجد نباتات مزهرة فى الحدائق ستنمو لمدة عام فقط، برأيك هل هذه النباتات (حولية أو معمرة) حولية

٣- يجب أن تتوافر عدة خصائص فى الحدائق ليستمتع بها المجتمع. اذكر اثنين منها.

- وجود أماكن ظل للاسترخاء.
- وجود نباتات مزهرة ذات ألوان زاهية.

٤- يفضل استخدام الماء البارد لغسل الملابس. اذكر السبب.

لأنه يستهلك طاقة أقل.

٥- يفضل صنع الملابس من مصادر صديقة للبيئة، اطتب أمثلة لهذه المصادر.

مصدر نباتي مثل القطن، مصدر حيواني مثل الأغنام.

٦- تري سلمي أن القماش المصنوع من الحرير يصنع من دودة القز أما كريم يري أنه يصنع من البترول. أيهما رأيه صحيح.

رأي سلمي.

٧- العلامة التجارية التي تستخدمها الشركات لها أهمية كبيرة، وضح ذلك.

لأنها توضح لعملاء الشركة طبيعة الشركة وأهمية عملها.

٨- لون الشعار له دلالة مختلفة عند عمل كشروع تجاري فاللون الأحمر يظهر الحماس، فإذا كان لونه أزرق ماذا يعبر لك؟

يعبر عن الهدوء والسكينة.

٩- يجب أن تتوافر عدة مبادئ ليكون التصميم جيدًا. اذكر ثلاثة منها.

- أن يكون سهلاً فى الاستخدام.
- أن يوفر الحل المناسب للعمل المطلوب.
- أي يفكر المصمم بنفس طريقة المستخدم.

١٠- يجب تجربة المنتج عن طريق مجموعة التركيز قبل عرضه فى الأسواق. ما سبب ذلك.

ليتم تحسين المنتج قبل عرضه فى الأسواق لو ظهرت مشكلة عقب تجربته بواسطة مجموعة التركيز.

١١- يتكون التصميم من عدة عناصر. حددها.

شكل وتركيب ولون وحجم التصميم.

١٢- للإعلان أهمية كبيرة وضحها.

لأنه يوفر المعلومات عن المنتجات والخدمات ويقنع العملاء بالمنتج.

١٣- توجد عدة أمور اتباعها لضمان نجاح الحملة الإعلانية اذكر واحدة منها.

أن يتقصر شعار الإعلان على ثلاث كلمات.

١٤- قام حسن فتحي بعدة إنجازات طوال حياته اذكر اثنين منها.

- شارك ف تصميم القرنة الجديدة.
- ساعد السكان المحليين على بناء منازلهم من مواد بناء طبيعية مثل الطين.

١٥- كانت نيروبا راو تساعد الناس على حماية الحياة النباتية فماذا كان عملها.

رسامة نباتية.

الإختبار الأول : الصف الربع الإبتدائى الفصل الدراسى الثانى 1

السؤال الأول

ضع علامة صح أمام العبارات الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارات الخاطئة :

1. تعتبر الفاكهة من الوجبات الخفيفة الصحية ✔
2. يجب شرب المشروبات الغازية لأنها غنية بالفيتامينات ✖
3. الملاعق المصنوعة من السيلكون مرنه ولا تخدش الأوانى ✔
4. نحتاج إلى الكربوهيدرات للحفاظ على صحة عظامنا ✖
5. تساعد الألياف على بناء أنسجة الجسم ✖

السؤال الثانى

اختر الإجابة الصحيحة من بين الخيارات التالية :

1. يجب تناول اللحوم الخالية من .... ليكون الطعام صحياً ومتوازناً
   - أ الخضروات
   - ب الفيتامينات
   - د الدهون
2. يعد الأرز من ....
   - أ الخضروات
   - ب البروتينات
   - د النشويات
3. شرب .... يساعد الجسم على التخلص من السموم
   - أ الماء
   - ب المشروبات الغازية
   - د الشراب الصناعى
4. تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس المقلية يجعل الطعام ....
   - أ غير صحى ومتوازنا
   - ب غير صحى وغير متوانا
   - د صحيا ومتوازنا
5. تساعد على مقاومة الأمراض ....
   - أ الألياف
   - ب البروتينات
   - د الفيتامينات

السؤال الثالث

أكمل العبارات التالية بما يناسبها مما يلى :

الكريم المطهر – التعفن - الغاز الطبيعى - البكتريا - النشويات

1. يبدأ الطعام فى ......التعفن......... عند تاركة فترة طويلة خارج الثلاجة
2. يتم تسخين الشراب إلى درجة حرارة مرتفعة للقضاء على ......البكتريا.........
3. يستخدم ....الكريم المطهر......... لتطهير الجروح والخدوش الصغيرة
4. عند تسرب الغاز الطبيعى بالمنزل يجب الإتصال برقم طوارىء.....الغاز الطبيعى.........
5. يعتبر الأرز من ....النشويات............

الإختبار الثانى : الصف الربع الإبتدائى الفصل الدراسى الثانى : 2

السؤال الأول

ضع علامة صح أمام العبارات الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارات

1. الطعام الصحى والغير صحى مهمين للحفاظ على صحتنا ✖
2. الملاعق المصنوعة من السيلكون تجمع البكتريا وتمتص الروائح ✖
3. يحتوى الشراب الصناعى على السكر والماء والقليل من العناصر الغذائية ✔
4. ربط الشعر ضرورى عند تحضيرالطعام للحفاظ على سلامتنا ✔
5. المقص نقطع به الملابس حتى لا تلامس الجرح ✔

السؤال الثانى

اختر الإجابة الصحيحة من بين الخيارات التالية :

1. يعتبر .... من طرق طهى الطعام الغير صحى
   - أ) الشوى
   - ب) السلق
   - د) القلى
2. تعد................ من مصادر الحصول على الطاقة
   - أ) الأملاح
   - ب) الألياف
   - د) الدهون
3. يجب أن يحتوى الطعام الغذائى للأطفال على ....
   - أ) الخضروات
   - ب) الدهون
   - د) السكريات
4. الدهون الصحية تساعد على.............................
   - أ) التخلص من السموم
   - ب) امتصاص الفيتامينات
   - د) بناء الأنسجة
5. نثبت به الرباط على الجرح ....
   - أ) شريط لاصق جراحى
   - ب) الشاش المعم
   - د) الرباط الطبى

السؤال الثالث

أكمل العبارات التالية بما يناسبها مما يلى :

الدهون – الرطبة - الثلاجة – باردة – الماء – الحبوب الكاملة

1. عند أخماد الحرائق الناتجة عن الزيت لا يجب أستخدام ....الماء..............
2. من المهم إبقاء بعض الأطعمة فى ....الثلاجة................ حتى لاتفسد
3. الوجبة الغذائية المتوازنة يجب أن تحتوى على ......الحبوب الكاملة..........
4. تنمو البكتريا والفطريات فى الظروف البينية الدافئة و ..... والرطبة.....
5. لا تنمو البكتريا فى الأماكن .... الباردة ....

الإختبار الثالث : الصف الربع الإبتدائى الفصل الدراسى الثانى 3

السؤال الأول

ضع علامة صح أمام العبارات الصحيحة وعلامة خطأ أمام



1. يجب أن تتوافر الإسعافات الأولية فى المنزل لإستخدامها عند حدوث أى إصابة ✔
2. يجب تناول 4 أكواب فقط من الماء لطرد السموم من الجسم ✖
3. تساعد البروتينات على ضبط مستوى السكر فى الدم ✖
4. يجب تناول الأطعمة المشوية عن الأطعمة المقلية ✔
5. الخضروات من الطعام الصحى ✔

السؤال الثانى

اختر الإجابة الصحيحة من بين الخيارات التالية :

1. يساعد فيتامين .... على تقوية النظر

أ A ب E د C

2. يقوم الجاز الهضمى بتحويل .... إلى سكر جلوكوز فيزود الحسم بالطاقة

أ البروتينات ب الكربوهيدرات د الدهون

3. الوجبات السريعة من الأطعمة الغير صحية لأنها تحتوى على الكثير من ....

أ الحبوب الكاملة ب الخضروات د الدهون

4. أحد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو إستخدام ....

أ الماء ب بيكربونات الصوديوم د البنزين

5. عد حدوث حريق من الغاز الطبيعى نقوم بالإتصال على رقم طوارىء ....

أ الكهرباء ب الغاز الطبيعي د الطوارىء

السؤال الثالث

أكمل العبارات التالية بما يناسبها مما يلى :

البروتين - البكتريا - المقلى - الحمضية - اللدغات -

1. يجب إستخدام كريم .... اللدغات .... لعلاج لدغات الحشرات
2. السبب الرئيسى فى فساد الأطعمة العفن و .... البكتريا ....
3. تتفاعل المقلاة المصنوعة من الألمونيوم مع الأطعمة .... الحمضية ....عند التعرض لدرجات حرارة عالية
4. من الوجبات الخفيفة الترمس الذى يحتوى على نسبة عالية من .... البروتين ....
5. من أنواع الطعام الغير صحى الطعام .... المقلى ....

السؤال الأول
ضع علامة صح أمام العبارات الصحيحة وعلامة خطأ أمام

1. يجب تناول الأطعمة المشوية بقدر الإمكان ليكون الطعام صحيا . ✔
2. يعبر الهرم الغذائى عن الكميات الغذائية التى يجب تناولها كل يوم . ✔
3. يجب إستخدام الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت . ✖
4. تساعد الدهون الجسم على إمتصاص الفيتامينات . ✔
5. الأدوات البلاستيكية تذوب فى الإناء أثناء التسخين ✔

السؤال الثانى
اختر الإجابة الصحيحة من بين الخيارات التالية :

1. يعتبر .... من مميزات المقلاة المصنوعة من الألمونيوم
   أ) الثمن غالى   ب) اللون الواحد   د) الثمن رخيص
2. يمكن الإستعانة بشخص بالغ وكتب .... عند إعداد طبق طعام
   أ) الطهى   ب) الرياضيات   د) العلوم
3. تستخدم الضمادات اللاصقة أثناء الإسعافات الأولية ....
   أ) علاج اللدغات   ب) تطهير الجروح   د) معالجة الجروح
4. من مميزات الشراب الطبيعى أنه غنى ب ....
   أ) الدهون   ب) الفيتامينات   د) النشويات
5. خفيفة الوزن وصلبة الأوانى المصنوعة من
   أ) الإستانلس   ب) الألمونيوم   د) البلاستيك

السؤال الثالث
أكمل العبارات التالية بما يناسبها مما يلى :

الخضروات - طفاية الحريق - الدم - البكتريا - النمو

1. يعتبر الحديد عنصراً مهماً ل .... الدم ....
2. يساعد النظام الغذائى المتوان أجسام الأطفال على ... النمو.......
3. للحفاظ على السلامة أثناء إندلاع حريق داخل المنزل علينا التأكد من وجود .... طفاية الحريق .... فى المطبخ
4. من النصائح المهمة ليكون يومك صحياً تناول ... الخضروات .....
5. من العوامل التى تساعد على فساد الطعام .... البكتريا..........

الإختبار الخامس : الصف الربع الإبتدائى الفصل الدراسى الثانى 5

السؤال الأول
ضع علامة صح أمام العبارات الصحيحة وعلامة خطأ أمام

1. يحول الجهاز الهضمى الدهون إلى سكر جلوكوز لتزويد الجسم بالطاقة ✖
2. يجب شرب 8 أكواب من الماء على الأقل لطرد السموم من الجسم ✔
3. يستخدم المقص لمعالجة الجروح المفتوحة ✖
4. يجب الإتصال بفنى الكهرباء عند إنفجار مواسير المياه ✖
5. الشراب الطبيعى نسبة السكر به عالية ✖

السؤال الثانى
اختر الإجابة الصحيحة من بين الخيارات التالية :

1. تعتبر اللحوم ومنتجات الألبان من ....
أ الأملاح المعدنية ب البروتينات د السكريات

2. قلى الأطعمة بالزيت يجعل الطعام ....
أ بروتينيا و غير صحى ب دهنيا وغير صحى د دهنيا وصحى

3. جميع مايلى يعتبر من الإرشادات التى يجب إتباعها لكى يكون يومنا صحيا ماعدا
أ تناول كمية كبيرة من الدهون ب ممارسة الرياضة د تناول الخضروات

4. للحفاظ على سلامة الطعام يجب أن ....
أ عدم تنظيف أسطح المطبخ قبل الطهى ب عدم تغطية الشعر عند الطبخ د تنظيف أسطح المطبخ قبل الطهى

5. غنى بالفيتامينات والأملاح ....
أ الشراب الطبيعى ب الشراب الصناعى د المياه الغازية

السؤال الثالث
أكمل العبارات التالية بما يناسبها مما يلى

العفن – الدهون الصحية – منخفضة – البروتينات – سامة

1. نسبة الأملاح والفيتامينات تكون .... منخفضة .... فى الوجبات السريعة
2. السبب الرئيسى لفساد الأطعمة البكتريا و ...... العفن ....
3. تعتبر المكسرات والبذور والزيتون من .... الدهون الصحية.............
4. من عيوب أوانى الطلاء الغير اللاصقة أنها قد تكون ...... سامة .... عند خدش الطلاء
5. تقوم ببناء الأنسجة وتجديد مايتلف منها .... البروتينات..................

6 الإختبار السادس : الصف الربع الإبتدائى الفصل الدراسى الثانى

السؤال الأول
ضع علامة صح أمام العبارات الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارات

1 صفية نزرين هى أول شخص بنجلاديشى يتسلق القمم السبع ✔
1 صفية نزرين تتناول الأطعمة التى تحتوى على الكربوهيدرات مثل الأرز والفاكهة ✔
3 حديقة أنطونيادس هى أقدم حديقة فى مدينة القاهرة ✖
4 لا تختلف الحدائق عن بعضها البعض ✖
5 النباتات تساعد على تقليل تلوث الهواء ✔

السؤال الثانى
اختر الإجابة الصحيحة من بين الخيارات التالية :

1 حديقة أنطونيادس توجد فى مدينة ....
أ الإسكندرية ب القاهرة د المنصورة

2 الحدائق والمتنزهات تمتص ....
أ ثانى أكسيد الكربون ب الهيدروجين د الأكسجين

3 الحدائق والمتنزهات بها نباتات ....
أ معمرة مزهرة ب حولية د الاثنين معا

4 لون النباتات فى الحدائق والمتنزهات قد تكون ....
أ زاهية أو باهتة ب خضراء د زرقاء

5 وجود الظل فى الحدائق والمتنزهات ....
أ للعب ب للإسترخاء والتحاور د للقراءة

السؤال الثالث
أكمل العبارات التالية بما يناسبها مما يلى

نباتات بأنواع مختلفة - للعب والحركة - عام - تلوث الهواء - شائكا

5 تحتوى الحدائق على...... نباتات بأنواع مختلفة.........
5 النباتات تساعد على تقليل ..... تلوث الهواء ....
5 النباتات الحولية تظل لمدة ..... عام .....
5 الحدائق تحتوى على مساحات مشمشة...... للعب والحركة.......
5 شكل الأوراق يكون طويلا أو مستديرا أو ... شائكا ......

الإختبار السابع : الصف الربع الإبتدائى الفصل الدراسى الثانى 7

السؤال الأول
ضع علامة صح أمام العبارات الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارات

1. طرق العناية بالملابس لا توفر مالك . ✖
2. العناية بالملابس مفيد للبيئة. ✔
3. يجب فرز الملابس قبل الغسيل حسب الألوان ونوع القماش ومدى إتساخها. ✔
4. استخدام المياه الباردة فى غسيل الملابس لا يوفر الطاقة . ✖
5. الصوف لا يتجعد بسهولة. ✔

السؤال الثانى
اختر الإجابة الصحيحة من بين الخيارات التالية :

1. يجب فرز الملابس قبل غسيلها حسب ....
   أ الألوان — ب نوع القماش — د الاثنين معا
2. يجب عليك تخزين الملابس ....
   أ بعناية — ب بإهمال — د بشكل غير مرتب
3. أقمشة القطن تتميز ب........................
   أ متينة — ب يمكن غسلها — د الاثنين معا
4. أقمشة الصوف تتميز ب..................
   أ دافىء — ب يتجعد بسهولة — د خفيف الوزن
5. أقمشة الكتان تتميز ب.........................
   أ ثقيلة الوزن — ب سىء التهوية — د خفيف الوزن

السؤال الثالث
أكمل العبارات التالية بما يناسبها مما يلى :

دودة القز – نبات الكتان – حيوانات الأغنام – نبات القطن – مواد البترول

1. مصدر أقمشة القطن .... نبات القطن ....
2. مصدر أقمشة الصوف .... حيوانات الأغنام ....
3. مصدر أقمشة البوليستر .... مواد البترول ....
4. مصدر أقمشة الحرير.......... دودة القز..............
5. مصدر أقمشة الكتان .... نبات الكتان ....

السؤال الأول

ضع علامة صح أمام العبارات الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارات

1. الحملة الترويجية هدفها إقناع الناس بشراء المنتج الخاص بالشركة ✔
2. العلامة التجارية لا تعبر عن هوية الشركة ✖
3. العلامة التجارية تخبرنا عما تقوم به الشركة ✔
4. الشعار يوضح للعملاء المشرع أو النشاط الذى تقوم به الشركة ✔
5. العلامة التجارية لا تختلف عن الشعار ✖

السؤال الثانى

اختر الإجابة الصحيحة من بين الخيارات التالية :

1. العلامة التجارية تستخدم كلا من ....
   - أ الكلمات والرموز
   - ب الصور والرسوم
   - د الإثنين معا
2. التصميم الجيد هو..............................
   - أ الأيسر فى الإستخدام
   - ب الأصعب فى الإستخدام
   - د المعقد
3. مجموعة التركيز هى المجموعة التى يطلب منها..............................
   - أ تجربة المنتج
   - ب عدم تجربة المنتج
   - د عدم تحسين المنتج
4. المصممين للمنتج يعملون على ....
   - أ تحسين المنتج
   - ب عدم حل مشكلة المنتج
   - د وضع تصميم معقد
5. مبادىء الإستدامة هى ....
   - أ إعادة أستخدام المنتج
   - ب إعادة تدويرة
   - د الإثنين معا

السؤال الثالث

أكمل العبارات التالية بما يناسبها مما يلى

كوكب الأرض - إعادة تدويرة بعد إستخدامة - الأيسر - مبادىء الإستدامة - المستخدمون

1. مبادىء الإستدامة هى ....إعادة التدوير بعد استخدامة..........
2. لا يجب أن يكون للمنتج تأثير سلبى على ...... كوكب الأرض ....
3. من الضرورى أن يأخذ مصممو المنتجات فى الإعتبار ...... مبادىء الإستدامة.........
4. التصميم الجيد هو ..... الأيسر ...... فى الإستخدام
5. على المصممين أن يفكروا بالطريقة التى يفكر بها ....المستخدمون...........

الإختبار التاسع : الصف الربع الإبتدائى الفصل الدراسى الثانى 9

السؤال الأول

ضع علامة صح أمام العبارات الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارات : الخاطئة :

1. الإعلانات توفر معلومات مهمة عن المنتجات والخدمات للناس ✔
2. الإعلانات تعرض فى التليفزيون ✔
3. الإعلانات لا تساعد على نقل المعلومات عن المنتج ✖
4. الإعلان الفعال يعكس بشكل واضح العلامة التجارية ✔
5. الإعلان يقوم بتثقيف الناس وإقناعهم بمنتج الشركة ✔

السؤال الثانى

اختر الإجابة الصحيحة من بين الخيارات التالية :

1. الإعلانات تعرض فى ....
   أ) التليفزيون ب) وسائل التواصل الإجتماعى د) الإثنين معا
2. الإعلان الفعال يقوم ب.............................. بمنتج الشركة
   أ) تثقيف الناس وإقناعهم ب) تذكيرهم بالمنتج أو العمل التجارى د) الإثنين معا
3. الإعلان الجيد يجب أن يكون ....
   أ) صادق ومميز ب) كاذب د) مضلل
4. إعطاء معلومات خاطئة فى إعلان ما ....
   أ) قانونى ب) غير قانونى د) الإثنين معا
5. المهندس حسن فتحى صمم أكثر من .... مشروعا
   أ) 170 ب) 180 د) 175

السؤال الثالث

أكمل العبارات التالية بما يناسبها مما يلى

مواد البناء الطبيعية – الأقصر - نباتية – الحياة النباتية – العمارة الخضراء

1. الناشطة نيرو راو تريد المساعدة فى حماية .... الحياة النباتية .... الفريدة فى....
2. المهندس حسن فتحى إستخدم .... مواد البناء الطبيعية ....
3. الناشطة نيرو راو رسامة ....نباتية...............
4. الأسلوب الذى استخدمه المهندس حسن مصطفى فى التصميم يسمى أسلوب..... العمارة الخضراء.......
5. قرية القرية الجديدة التى صممها المهندس حسن فتحى توجد فى ....الأقصر ....

الإختبار العاشر : الصف الربع الإبتدائى الفصل الدراسى الثانى 10

السؤال الأول

ضع علامة صح أمام العبارات الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارات الخاطئة :

1	الشراب الصناعي يحتوى على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعى	✔
2	استخدام الإسعافات الأولية فى حالة الحروق أمر ضرورى	✖
3	عند الطهى يجب أن تكون مقابض الأوانى بعيدة عن طرف البوتوجاز	✔
4	يفضل إستعمال الأوانى ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها	✔
5	إبقاء اللحوم والدهون لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها	✖
6	إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحميه من العفن والبكتريا	✔
7	الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة	✖
8	الملابس البوليستر لايمكن عمل لها إعادة تدوير أو اعادة استخدام	✔
9	يعتبر الرمز الذى يوضح النشاط الذى تمارسة الشركة هو شعار الشركة	✔
10	يجب أن يكون الشعار أكثر من 5 كلمات	✖
11	يجب أن يكون الشعار 3 كلمات	✔
12	الأوانى المصنوعة من الإستانلس خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة	✔
13	عنداعداد الشراب الشراب الصناعى يجب إضافة السكر عندما يكون الشراب ساخنا	✔
14	من مميزات المقلاة المصنوعة من الألمونيوم أن ثمنها رخيص	✔
15	من عناصر التصميم الجيد الحجم والتركيب واللون والشكل	✔
16	الملابس المصنوعة من مواد البترول مضرة للبيئة	✔
17	يتم إقناع العملاء بمصداقية الإعلان عن طريق التسويق الشفهى	✔
18	يجب ممارسة الرياضة يوميا للحفاظ على صحتنا	✔
19	يجب تسخين الشراب لدرجة حرارة مرتفعة للقضاء على البكتريا	✔
20	من عيوب أوانى الطلاء الغير لاصق أنها تكون سامة عند خدش الطلاء	✔
21	من العناصر الغذائية المشتركة فى اللبن والبيض واللحم هى البروتينات	✔
22	يتم حفظ الشراب عن طريق إضافة مادتين حافظتين حتى تحميه من التعفن	✔

موقع الدكتور محمد رزق التعليمي



امسح الباركود بالموبيل لتثبيت
التطبيق وتحميل كل الملازم مجانا وبسرعه



حمل التطبيق الأن




ملازم ابتدائي


ملازم اعدادي


ملازم ثانـــــوي


كورسات ونتائج امتحانات

